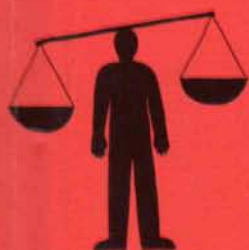




VER DEMASIADO
PODE CAUSAR CEGUEIRA



SÓ AS BOAS
PESSOAS
SE DEPRIMEM



AS NOSSAS CERTEZAS
MAIS ABSOLUTAS NÃO SÃO
NECESSARIAMENTE
A VERDADE



AS PESSOAS FAZEM
O QUE LHES
É ORDENADO



O INSTINTO
É UM MODELO
DINÂMICO



O INCONSCIENTE COLETIVO
É COMPOSTO POR ARQUÉTIPOS

EXISTE
UMA ASSOCIAÇÃO
ENTRE A LOUCURA
E O GÊNIO



«TURN ON,
TUNE IN,
DROP OUT»

O LIVRO DA PSICOLOGIA



TRANSFORMAMO-NOS
EM NÓS MESMOS
ATRAVÉS
DOS OUTROS

PARA ENTENDER
UM SISTEMA
É NECESSÁRIO
TENTAR MODIFICÁ-LO



UM HOMEM
COM CONVICÇÕES
É UM HOMEM DIFÍCIL
DE MUDAR

À SUPERFÍCIE
HÁ MAIS DO QUE
PARECE À PRIMEIRA
VISTA



APENAS PODEMOS ESCUTAR
UMA VOZ DE CADA VEZ



O QUE UM HOMEM
PODE SER, DEVE SÊ-LO



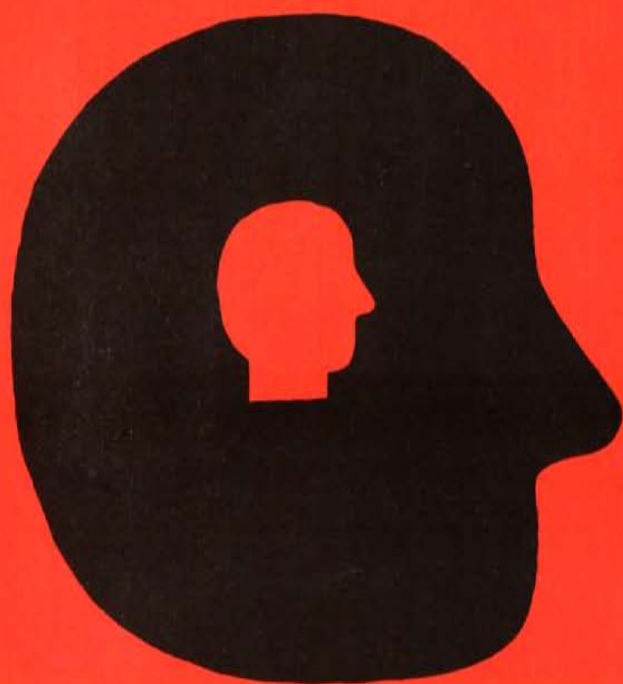
O INCONSCIENTE
É A VERDADEIRA
REALIDADE PSÍQUICA

MARCADOR

GRANDES
IDEIAS
DE TODOS
OS TEMPOS



■ O LIVRO DA ■
PSICOLOGIA
■



■ O LIVRO DA ■
PSICOLOGIA
■

MARCADOR



Um livro da Dorling Kindersley
www.dk.com

MARCADOR

DK LONDON

EDITORA DE ARTE DO PROJETO
Amy Orsborne

COORDENADORES EDITORIAIS
Sam Atkinson, Sarah Tomley

EDITORAS
Cecile Landau, Scarlett O'Hara

EDITORA DE ARTE EXECUTIVA
Karen Self

EDITORAS EXECUTIVAS
Esther Ripley, Camilla Hallinan

DIRETOR DE ARTE
Philip Ormerod

EDITORA CHEFE
ASSOCIADA
Liz Wheeler

EDITOR CHEFE
Jonathan Metcalf

ILUSTRAÇÕES
James Graham

PESQUISA DE IMAGENS
Myriam Megharbi

DIRETOR DE PRODUÇÃO
Tony Phipps

COORDENADORA DE PRODUÇÃO
Angela Graef

DK DELHI

EDITORA DE ARTE DO PROJETO
Shruti Soharia Singh

DIRETORA DE ARTE SÊNIOR
Chhaya Sajwan

DIRETORA DE ARTE
Priyanka Singh

ASSISTENTES DE ARTE
Niyati Gosain, Nidhi Mehra, Jomin
Johnny, Vedit Vashisht

EDITOR DE ARTE DELEGADO
Priyabrata Roy Chowdhury

DIRETOR DE ARTE EXECUTIVO
Arunesh Talapatra

EDITORA SÊNIOR
Monica Saigal

EQUIPA EDITORIAL
Sreshtha Bhattacharya, Gaurav Joshi

DIRETORA EDITORIAL DELEGADA
Pakshalika Jayaprakash

DIRETOR DE PRODUÇÃO
Pankaj Sharma

DIRETOR DTP/CTS
Balwant Singh

DESIGNERS DTP
Arvind Kumar, Rajesh Singh Adhikari

OPERADOR DTP
Vishal Bhatia

DESIGN
STUDIO8 DESIGN

EDIÇÃO ORIGINAL

Título: *The Psychology Book*
Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited

EDIÇÃO PORTUGUESA

A presente edição segue a grafia do novo
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa
info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora

© 2014 Direitos reservados para Portugal por
Marcador Editora, uma empresa Editorial
Presença, Estrada das Palmeiras, 59,
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Direção Editorial

João Gonçalves

Gestor de Projeto

Ricardo Antunes

Assistente Editorial

Marina Oliveira

Comunicação e Marketing

Rita Fazenda

Comunidades Digitais (Estagiária)

Liliana Marques

Tradução

Sara Travassos, Carmo de Abreu
e Alexandra Cardoso

Revisão

Silvina de Sousa

Pré-impressão

Ana Seromenho

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte
desta publicação pode ser reproduzida, total
ou parcialmente, por quaisquer métodos ou
processos, sejam eles eletrónicos, mecânicos,
fotocópias ou outros, sem a autorização escrita
do detentor da propriedade literária.

ISBN: 978-989-754-100-1

Depósito legal: 376898/14

1.ª edição: outubro de 2014

Impresso na China por Leo Paper Products Ltd
(DK)

COLABORADORES

CATHERINE COLLIN

A nossa assessora, Catherine Collin, é psicóloga clínica e professora associada na Universidade de Plymouth, onde leciona cursos sobre terapias psicológicas. As suas investigações centram-se na atenção primária da saúde mental e na terapia cognitivo-comportamental.

NIGEL BENSON

Professor de filosofia e psicologia, Nigel Benson escreveu vários livros de sucesso sobre psicologia, entre os quais figuram *Psicologia para Todos* e *Psicologia*.

JOANNAH GINSBURG

Joannah Ginsburg é psicóloga e jornalista e colabora em centros de tratamento psicológico em Nova Iorque, Boston, Filadélfia e Dallas. Além de publicar com regularidade em revistas especializadas, é coautora de *This Book has Issues: Adventures in Popular Psychology*.

VOULA GRAND

Como psicóloga das organizações, Voula Grand assessoria empresas internacionais em áreas como a liderança e o rendimento de alto nível. O seu primeiro romance, *Honor's Shadow* (2011), aprofunda a questão da psicologia dos segredos e da vingança. Atualmente está a escrever a sequência, *Honor's Ghost*.

MERRIN LAZAN

Escritora, editora e cantora lírica, Merrin Lazyan licenciou-se em psicologia em Harvard. Nos últimos anos escreveu obras de ficção e ensaios em torno de um amplo leque de temas.

MARCUS WEEKS

Marcus Weeks é músico e escritor. Estudou filosofia e lecionou antes de enveredar por uma carreira profissional como escritor. É autor de diferentes obras sobre arte e divulgação científica.

COLABORADORES

CATHERINE COLLIN

A nossa assessora, Catherine Collin, é psicóloga clínica e professora associada na Universidade de Plymouth, onde leciona cursos sobre terapias psicológicas. As suas investigações centram-se na atenção primária da saúde mental e na terapia cognitivo-comportamental.

NIGEL BENSON

Professor de filosofia e psicologia, Nigel Benson escreveu vários livros de sucesso sobre psicologia, entre os quais figuram *Psicologia para Todos* e *Psicologia*.

JOANNAH GINSBURG

Joannah Ginsburg é psicóloga e jornalista e colabora em centros de tratamento psicológico em Nova Iorque, Boston, Filadélfia e Dallas. Além de publicar com regularidade em revistas especializadas, é coautora de *This Book has Issues: Adventures in Popular Psychology*.

VOULA GRAND

Como psicóloga das organizações, Voula Grand assessoria empresas internacionais em áreas como a liderança e o rendimento de alto nível. O seu primeiro romance, *Honor's Shadow* (2011), aprofunda a questão da psicologia dos segredos e da vingança. Atualmente está a escrever a sequência, *Honor's Ghost*.

MERRIN LAZAN

Escritora, editora e cantora lírica, Merrin Lazyan licenciou-se em psicologia em Harvard. Nos últimos anos escreveu obras de ficção e ensaios em torno de um amplo leque de temas.

MARCUS WEEKS

Marcus Weeks é músico e escritor. Estudou filosofia e lecionou antes de enveredar por uma carreira profissional como escritor. É autor de diferentes obras sobre arte e divulgação científica.

ÍNDICE

10 INTRODUÇÃO

RAÍZES FILOSÓFICAS A GÊNESIS DA PSICOLOGIA

- 18 **A teoria dos quatro temperamentos**
Galen
- 20 **Nesta máquina há uma alma que raciocina**
René Descartes
- 22 **Durma!** Abade Faria
- 24 **Os conceitos transformam-se em forças quando resistem entre si**
Johann Friedrich Herbart
- 26 **Ser aquilo que verdadeiramente somos**
Søren Kierkegaard
- 28 **A personalidade é formada pela natureza e a educação**
Francis Galton
- 30 **As leis da histeria são universais**
Jean-Martin Charcot
- 31 **Uma peculiar destruição das ligações internas da psique**
Emil Kraepelin
- 32 **O início da vida mental remonta ao início da vida**
Wilhelm Wundt

38 **Sabemos o que significa «consciência» enquanto ninguém nos pedir que a definamos** William James

46 **A adolescência é um novo nascimento** G. Stanley Hall

48 **24 horas depois de aprendermos algo, esquecemo-nos de dois terços**
Hermann Ebbinghaus

50 **A inteligência de um indivíduo não é uma quantidade fixa**
Alfred Binet

54 **O inconsciente vê homens por trás das cortinas**
Pierre Janet



BEHAVIORISMO A RESPOSTA AO MEIO

- 60 **A visão de comida faz salivar o faminto** Ivan Pavlov
- 62 **As ações sem benefício são rejeitadas**
Edward Thorndike
- 66 **Qualquer pessoa pode ser treinada para ser qualquer coisa** John B. Watson
- 72 **O grande labirinto construído por Deus que é o nosso mundo humano**
Edward Tolman
- 74 **Basta que um rato visite o nosso saco de grãos para sabermos que ele voltará**
Edwin Guthrie
- 75 **Nada mais natural do que o gato gostar do rato**
Zing-Yang Kuo
- 76 **A aprendizagem simplesmente não é possível** Karl Lashley
- 77 **O imprinting não pode ser esquecido!** Konrad Lorenz
- 78 **A conduta é moldada por reforços positivos e negativos** B. F. Skinner
- 86 **Deixe de imaginar a cena e relaxe**
Joseph Wolpe

PSICOTERAPIA

O INCONSCIENTE DETERMINA O COMPORTAMENTO

- 92 O inconsciente é a verdadeira realidade psíquica Sigmund Freud
- 100 O neurótico carrega constantemente com um sentimento de inferioridade Alfred Adler
- 102 O inconsciente coletivo é composto por arquétipos Carl Jung
- 108 A luta entre os instintos de vida e morte dura toda a vida Melanie Klein
- 110 A tirania dos «deverias» Karen Horney
- 111 O superego só é claramente apreciado quando se revela hostil ao ego Anna Freud
- 112 Só conseguimos tolerar a verdade quando a descobrimos por nós mesmos Fritz Perls
- 118 É completamente inadequado acolher uma criança adotada e amá-la Donald Winnicott
- 122 O inconsciente é o discurso do «outro» Jacques Lacan
- 124 A principal tarefa do homem é dar à luz a si mesmo Erich Fromm

- 130 Uma boa vida é um processo, não um estado Carl Rogers
- 138 Aquilo que um homem pode ser, deve sê-lo Abraham Maslow
- 140 O sofrimento deixa de ser sofrimento quando encontra um sentido Viktor Frankl
- 141 Ninguém se torna plenamente humano sem dor Rollo May
- 142 As crenças racionais favorecem a saúde emocional Albert Ellis
- 146 A família é a «fábrica» onde se fazem as pessoas Virginia Satir
- 148 «Turn on, tune in, drop out» Timothy Leary
- 149 Ver demasiado pode causar cegueira Paul Watzlawick
- 150 A loucura não tem de ser um colapso total, também pode ser um avanço R.D. Laing
- 152 A nossa história não determina o nosso destino Boris Cyrulnik
- 154 Só as boas pessoas se deprimem Dorothy Rowe
- 155 O pai está sujeito a uma regra de silêncio Guy Corneau

PSICOLOGIA COGNITIVA

O CÉREBRO PROCESSADOR

- 160 O instinto é um modelo dinâmico Wolfgang Köhler
- 162 A interrupção de uma tarefa aumenta imenso as probabilidades de a recordar Bluma Zeigarnik
- 163 Quando um bebé ouve passos, ativa-se um grupo neuronal Donald Hebb
- 164 O conhecimento é um processo, não um produto Jerome Bruner
- 166 Um homem de convicções é um homem difícil de mudar Leon Festinger
- 168 O mágico número sete mais ou menos dois George Armitage Miller
- 174 À superfície há mais do que parece à primeira vista Aaron Beck
- 178 Apenas podemos escutar uma voz de cada vez Donald Broadbent
- 186 A seta do tempo traça uma espiral Endel Tulving
- 192 A percepção é uma alucinação guiada a partir do exterior Roger N. Shepard

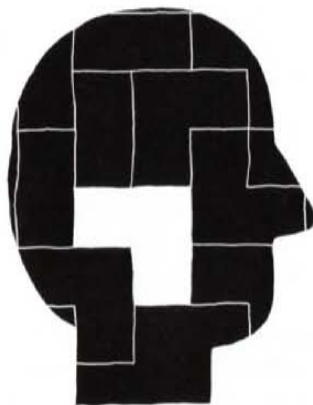


PSICOLOGIA SOCIAL

VIVER NUM MUNDO
PARTILHADO

- 193 Procuramos constantemente relações causais Daniel Kahneman
- 194 A memória guarda os acontecimentos e as emoções juntos Gordon H. Bower
- 196 As emoções são um comboio desgovernado Paul Ekman
- 198 O êxtase conduz-nos a uma realidade alternativa Mihály Csíkszentmihályi
- 200 As pessoas felizes são mais sociáveis Martin Seligman
- 202 As nossas certezas mais absolutas não são necessariamente a verdade Elizabeth Loftus
- 208 Os sete pecados da memória Daniel Schacter
- 210 Não somos o que pensamos Jon Kabat-Zinn
- 211 Tememos que a biologia destrone aquilo que consideramos sagrado Steven Pinker
- 212 Os rituais compulsivos são uma tentativa de controlar pensamentos intrusivos Paul Salkovskis

- 218 Para entender um sistema é necessário tentar modificá-lo Kurt Lewin
- 224 Quão poderosa é a tendência para a conformidade social? Solomon Asch
- 228 A vida é uma representação teatral Erving Goffman
- 230 Quanto mais se vê algo, mais se gosta Robert Zajonc
- 236 Quem gosta das mulheres competentes? Janet Taylor Spence
- 237 A memória fotográfica é ativada perante acontecimentos extremamente emotivos Roger Brown



- 238 O objetivo não é fazer avançar o conhecimento, mas sim o saber Serge Moscovici
- 240 Somos seres sociais por natureza William Glasser
- 242 Acreditamos que as pessoas têm o que merecem Melvin Lerner
- 244 Fazer loucuras não significa necessariamente estar louco Elliot Aronson
- 246 As pessoas fazem o que lhes é ordenado Stanley Milgram
- 254 O que sucede quando se coloca alguém bom num lugar perverso? Philip Zimbardo
- 256 O trauma alimenta-se e mantém-se na relação entre o indivíduo e a sociedade Ignacio Martín-Baró

PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO

DO BEBÊ AO ADULTO

- 262 O fim último da educação é formar homens e mulheres capazes de fazer coisas novas** Jean Piaget
- 270 Transformamo-nos em nós mesmos através dos outros** Lev Vygotsky
- 271 A criança não tem motivo para se apegar aos pais** Bruno Bettelheim
- 272 Tudo o que cresce segue um plano preestabelecido** Erik Erikson
- 274 Os vínculos emocionais precoces são parte integrante da natureza humana** John Bowlby
- 278 O contacto físico é extremamente importante** Harry Harlow
- 279 Preparamos as crianças para uma vida cujo percurso desconhecemos por completo** Françoise Dolto
- 280 Uma mãe sensível cria uma relação segura** Mary Ainsworth
- 282 Quem ensina uma criança a odiar e a temer pessoas de outra raça?** Kenneth Clark
- 284 As meninas têm melhores notas do que os meninos** Eleanor E. Maccoby

- 286 Quase todas as condutas humanas aprendem por modelagem** Albert Bandura
- 292 A moralidade desenvolve-se em seis etapas** Lawrence Kohlberg
- 294 O órgão da linguagem desenvolve-se como qualquer outro órgão físico** Noam Chomsky
- 298 O autismo é uma forma extrema do cérebro masculino** Simon Baron-Cohen

PSICOLOGIA DIFERENCIAL

PERSONALIDADE E INTELIGÊNCIA

- 304 Indique tantas utilizações possíveis de um palito quantas lhe ocorrerem** J.P. Guilford
- 306 Robinson Crusoe tinha falta de traços de personalidade antes da chegada de Sexta-Feira?** Gordon Allport
- 314 A inteligência geral é constituída por inteligência fluida e inteligência cristalizada** Raymond Cattell
- 316 Existe uma associação entre a loucura e o génio** Hans J. Eysenck

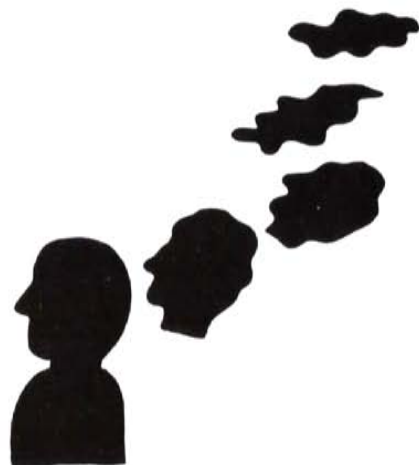
- 322 O rendimento depende de três motivações-chave** David C. McClelland
- 324 A emoção é em essência um processo inconsciente** Nico Frijda
- 326 Sem estímulos ambientais, o comportamento seria absurdamente caótico** Walter Mischel
- 328 É impossível distinguir o louco do lúcido num hospital psiquiátrico** David Rosenhan
- 330 As três faces de Eva** Thigpen & Cleckley

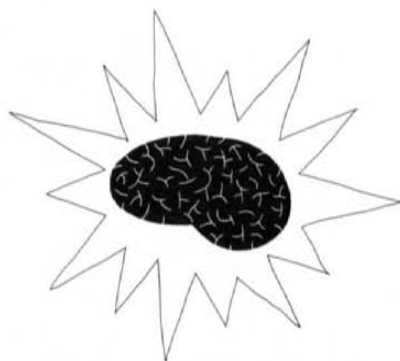
332 BIOGRAFIAS

340 GLOSSÁRIO

344 ÍNDICE REMISSIVO

351 AGRADECIMENTOS





De todas as ciências, a psicologia talvez seja a mais misteriosa para o público em geral e a que se presta mais a mal-entendidos. A sua linguagem e os seus conceitos infiltraram-se na cultura quotidiana. Apesar disso, a maioria das pessoas possui apenas uma vaga ideia sobre aquilo de que trata e sobre o que fazem realmente os psicólogos. A psicologia evoca, para alguns, imagens de indivíduos com bata branca, nos corredores de um centro de saúde mental ou num laboratório, fazendo experiências com ratinhos. Outros imaginarão um homem com sotaque centro-europeu ou argentino, a fazer psicanálise a um paciente estendido num divã, ou, talvez, se nos quisermos ater aos guiões dos filmes, procurando exercer alguma espécie de controlo sobre a sua mente.

Ainda que tais estereótipos sejam um exagero, têm um fundo de verdade. Talvez seja o amplo espectro de temas incluídos sob o chapéu de chuva da psicologia (e a abundância mareante de termos que começam pelos prefixos «psico-» e «psiq-») o que gera a confusão em torno do conceito de psicologia; os próprios psicólogos dificilmente estariam de acordo na altura de o definir. «Psicologia» provém do grego antigo *psyche*, que significa «alma»

ou «mente», e de *logia*, «estudo» ou «relato», o que revela a amplitude do assunto; mas hoje em dia este termo designa, mais precisamente, «a ciência da mente e do comportamento».

A nova ciência

A psicologia também pode ser concebida como uma ponte entre a filosofia e a fisiologia. Ali, onde a fisiologia descreve e explica a constituição física do cérebro e do sistema nervoso, a psicologia examina os processos mentais que neles ocorrem e como se manifestam no pensamento, na fala e no comportamento. E ali, onde a filosofia se ocupa do pensamento e das ideias, a psicologia estuda como se chega a eles e o que nos dizem sobre a forma como funciona a nossa mente.

“

A psicologia tem um longo passado, mas uma história curta.

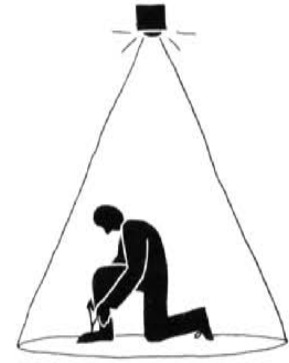
Hermann Ebbinghaus

”

Todas as ciências surgiram a partir da filosofia, ao aplicar-se métodos científicos às questões filosóficas, mas o carácter intangível de temas como a consciência, a percepção ou a memória implicou que a psicologia fizesse rapidamente a transição entre a especulação filosófica e a prática científica.

Em algumas universidades, em particular nos EUA, os departamentos de psicologia começaram como um ramo dos departamentos de filosofia; noutras, sobretudo na Alemanha, fundaram-se nas faculdades de ciências. Em qualquer dos casos, foi apenas em finais do século XIX que a psicologia se estabeleceu como uma disciplina científica por direito próprio.

A fundação do primeiro laboratório de psicologia experimental por Wilhelm Wundt, na Universidade de Leipzig, em 1879, pressupôs o reconhecimento da psicologia como verdadeira ciência e, além disso, como uma ciência em que se faziam avanços em áreas de estudo inexploradas até ao momento. Ao longo do século XX, a psicologia floresceu e desenvolveram-se os seus principais ramos e movimentos. Como em todas as ciências, a sua história ergue-se sobre as teorias e descobertas de gerações sucessivas, e muitas das teorias anteriores continuam a ser



relevantes para os psicólogos contemporâneos. Algumas áreas de investigação foram objeto de estudo desde os alvares da disciplina e submeteram-se às interpretações das diferentes escolas de pensamento; outras, pelo contrário, foram abandonadas e retomadas sucessivamente, e, em certas ocasiões, foram inauguradas áreas de estudo completamente novas.

A forma mais simples de abordar o vasto campo da psicologia é dando uma vista de olhos a alguns dos seus principais movimentos, seguindo uma ordem cronológica, tal como fazemos neste livro: desde as raízes do pensamento filosófico, passando pelo behaviorismo, a psicoterapia e as psicologias cognitiva, social e do desenvolvimento, até à psicologia da diferença.

Duas abordagens

Desde o seu início, a psicologia significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Nos EUA, tinha as suas raízes na filosofia e por isso adaptava-se a uma abordagem especulativa e tórica e ocupava-se de conceitos como a consciência e o eu. Na Europa, pelo contrário, arraigava-se nas ciências e centrava-se na observação de processos mentais como a perceção sensorial e a memória em condições controladas

de laboratório. Não obstante, até a investigação de psicólogos de orientação mais científica estava limitada pelo caráter introspectivo dos seus métodos: pioneiros como Ebbinghaus tornaram-se no objeto das suas próprias investigações, restringindo assim os temas aos fenómenos que podiam observar em si mesmos. Se bem que os seus métodos fossem científicos e as suas teorias tivessem sido os pilares da nova ciência, os seus processos revelaram-se demasiado subjetivos para muitos psicólogos da geração seguinte, que procuraram encontrar uma metodologia mais objetiva.

Na década de 1890, o fisiólogo russo Ivan Pavlov conduziu algumas experiências cruciais para o desenvolvimento da psicologia, tanto na Europa como nos Estados Unidos: demonstrou que se podia condicionar os animais de modo a obter-se determinada resposta deles, o que deu lugar a um novo movimento denominado behaviorismo. Os behavioristas consideravam impossível estudar de forma objetiva os processos mentais, mas acharam que seria relativamente fácil medir o comportamento, a manifestação dos referidos processos. Conceberam experiências que podiam ser levadas a cabo em condições controladas, primeiro com animais, à

procura de analogias com a psicologia humana, e a seguir com humanos.

Os estudos dos behavioristas centraram-se quase exclusivamente no modo como a interação com o meio molda o comportamento. Esta teoria do estímulo-resposta foi divulgada graças ao trabalho de John Watson, e as novas teorias da aprendizagem que apareceram tanto na Europa como nos Estados Unidos atraíram o interesse do público não especializado.

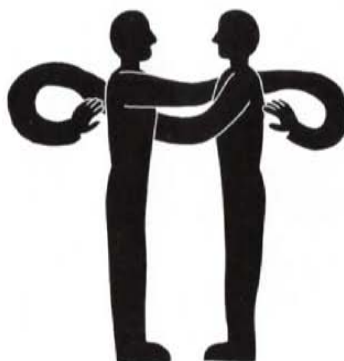
Ao mesmo tempo que nos EUA surgia o behaviorismo, um jovem neurologista desenvolvia, em Viena, uma teoria da mente que iria revolucionar o pensamento contemporâneo e inspirar uma análise psicológica diferente. Baseando-se

“

A primeira premissa para nós enquanto psicólogos é que há alguma forma de pensamento.

William James

”



na observação dos pacientes e na sua história, mais do que em experiências de laboratório, a teoria psicanalítica de Sigmund Freud significou um regresso ao estudo da experiência subjetiva: interessavam-lhe as recordações, o desenvolvimento durante a infância e as relações interpessoais e enfatizava a relevância do inconsciente como determinante do comportamento. Por mais escandalosas que fossem essas ideias no seu tempo, foram adotadas rápida e amplamente, e na atualidade a ideia da «cura pela fala» continua em vigor nas diferentes formas de psicoterapia.

Novos campos de estudo

Em meados do século xx, tanto o behaviorismo como a psicanálise perderam fôlego, e assistiu-se ao regresso ao estudo científico dos processos mentais. Isto marcou o início da psicologia cognitiva, movimento inspirado no enfoque holístico dos psicólogos da Gestalt, interessados no estudo da percepção. Surgida nos Estados Unidos nos anos posteriores à II Guerra Mundial, em finais da década de 1950, a psicologia cognitiva era já a abordagem que predominava. As áreas das comunicações e da informática, em rápido crescimento, forneceram uma importante analogia aos psicólogos:

o conceito do processamento da informação serviu para desenvolver teorias acerca de questões como a atenção, a percepção, a memória e o esquecimento, a linguagem e a sua aquisição, a resolução de problemas, assim como a tomada de decisões e a motivação.

Até a psicoterapia, que adotou uma miríade de formas diferentes a partir da cura pela fala original, se viu influenciada pela abordagem cognitiva. A terapia cognitiva e a terapia cognitivo-behaviorista surgiram então como alternativas à psicanálise e desembocaram em correntes como a psicologia humanista, centrada em qualidades únicas da vida humana. Estes terapeutas centraram os seus trabalhos na orientação das pessoas saudáveis para uma vida mais plena, mais do que na atenção aos doentes.

Se nos seus primórdios a psicologia se centrara no estudo da mente e no comportamento dos indivíduos, agora começava a interessar-se pela forma como estes interagem com o meio e com os outros, e assim surge o campo da psicologia social. Tal como a psicologia cognitiva, esta devia muito aos psicólogos da Gestalt, sobretudo a Kurt Lewin, que fugiu da Alemanha nazi para os EUA na década de 1930. A psicologia social ganhou importância

na segunda metade do século xx, quando as suas investigações trouxeram novos e curiosos dados sobre os comportamentos e os preconceitos, a tendência para a obediência e o conformismo, ou as razões para a agressão ou o altruísmo; tudo isto questões cada vez mais relevantes num mundo moderno da vida urbana e das comunicações.

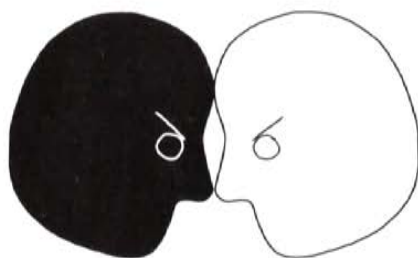
A persistente influência de Sigmund Freud fez-se sentir sobretudo no novo campo da psicologia do desenvolvimento. Esta, no seu início, preocupada apenas com o desenvolvimento infantil, estendeu o seu estudo ao desenvolvimento ao longo da vida, da infância à velhice; traçou métodos de aprendizagem social, cultural e moral e investigou as formas

“

Se o século XIX foi a era da cadeira do redator, o nosso é o século do divã do psiquiatra.

Marshall McLuhan

”



como estabelecemos vínculos. O contributo da psicologia do desenvolvimento para a educação e a formação foi importante e, de uma forma menos evidente, influenciou as ideias sobre a relação entre o desenvolvimento infantil e os comportamentos perante o sexo e a raça.

Quase todas as escolas da psicologia trataram da questão da singularidade humana, mas os finais do século xx tiveram um protagonismo especial na psicologia da diferença. Além de procurarem identificar e medir os traços da personalidade e os fatores que conformam a inteligência, os psicólogos desta área em expansão examinam definições e medidas de normalidade e anormalidade e estudam em que medida as diferenças individuais são produto do meio ou da herança genética.

Uma ciência influente

Os ramos da psicologia que existem hoje abarcam todo o espectro da vida mental e da conduta humana e animal, ao ponto de se unir a outras disciplinas, entre elas a medicina, a fisiologia, a neurociência, a informática, a educação, a sociologia, a antropologia e até a política, a economia e o direito. Deste modo, a psicologia chega a ser, quem sabe, a mais diversificada das ciências.

A psicologia não deixa de dialogar com outras ciências, sobretudo com a neurociência e a genética. Assim, por exemplo, o debate sobre a herança e o ambiente, que remonta à década de 1920 com Francis Galton, continua, e, recentemente, a psicologia evolucionista participou com o estudo dos traços psicológicos como fenómenos inatos e biológicos, sujeitos a leis da genética e da seleção natural.

A psicologia é uma área de estudo muito ampla, e as suas descobertas dizem respeito a todos nós. De um ou de outro modo, dá forma a muitas das decisões que são tomadas no governo, nos negócios, na indústria, na publicidade e nos meios de comunicação de massas. Afeta-nos a nível

individual e grupal, e contribui para o diagnóstico e tratamento das doenças mentais, e no debate público de como estão ou poderiam estar estruturadas as nossas sociedades.

As ideias e teorias dos psicólogos penetraram na cultura quotidiana ao ponto de muitas das suas descobertas sobre o comportamento e os processos mentais nos parecerem de senso comum. Contudo, apesar de algumas teorias formuladas pela psicologia confirmarem as nossas intuições, outras tantas dão-nos muito que pensar; e os psicólogos escandalizaram e indignaram o público mais do que uma vez ao proporem teses que eram contrárias à sabedoria tradicional.

Na sua breve história, a psicologia ofereceu-nos muitas ideias que transformaram a nossa forma de pensar e que nos ajudaram a compreendermo-nos melhor a nós mesmos e aos outros e também ao mundo em que vivemos. A psicologia questionou crenças arraigadas, trouxe à luz verdades, em alturas inquietantes, já trouxe novas perspectivas e soluções para problemas complexos. A sua crescente popularidade como curso universitário mostra não só a importância da psicologia no mundo atual, como também revela o quão estimulante pode chegar a ser a exploração do misterioso mundo da mente humana. ■

“
A finalidade da psicologia
é dar-nos uma ideia
completamente
diferente das coisas que
conhecemos melhor.
Paul Valéry
”

RAÍZES FILOSÓF

GÉNESIS

DA PSICOLOGIA

ICAS

René Descartes publica *As Paixões da Alma*, onde afirma que **corpo e alma estão separados**.

↑
1649

Abade Faria investiga a **hipnose** em *De la cause du rêve lucide*.

↑
1819

Charles Darwin publica *A Origem das Espécies*, onde defende que todos os nossos traços são herdados.

↑
1859

Os estudos de Francis Galton em *Hereditary Genius* revelam que **o adquirido é mais importante do que o inato**.

↑
1869

1816

Johann Friedrich Herbart descreve uma mente dinâmica com **um consciente e um inconsciente** em *Manual de Psicologia*.

1849

O Desespero – a Doença Mortal, de Søren Kierkegaard marca o início do **existencialismo**.

1861

O neurocirurgião **Pierre Paul Broca** descobre que os hemisférios do cérebro têm funções diferenciadas.

1874

Carl Wernicke demonstra que danos produzidos em áreas específicas do cérebro originam a perda de capacidades específicas.

Muitas das questões em que a psicologia moderna trabalha foram objeto de debate filosófico muito antes do desenvolvimento da ciência tal como a conhecemos na atualidade. Os primeiros filósofos da Grécia Antiga procuraram respostas para perguntas sobre o mundo que nos rodeia e a forma como nos comportamos. Desde então, temos lidado com perguntas sobre a consciência e o eu, a mente e o corpo, o conhecimento e a percepção, a organização da sociedade e como viver uma «boa vida».

Os ramos da ciência evoluíram a partir da filosofia e ganharam impulso a partir do século XVI, até chegarem à revolução científica que deu lugar ao Iluminismo no século XVIII. Apesar desses avanços no conhecimento científico darem resposta a muitas perguntas sobre

o nosso mundo, a verdade é que se continuava sem explicação para os mecanismos da mente. Contudo, a ciência e a tecnologia trouxeram modelos úteis para formular as perguntas corretas e pôr à prova as teorias sobre a base de dados relevantes.

Mente e corpo

Uma das figuras-chave da revolução científica do século XVII, o filósofo e matemático René Descartes, esboçou uma distinção entre mente e corpo que foi essencial para o desenvolvimento da psicologia. Descartes propôs que todos os seres humanos possuem uma existência dual, com um corpo maquinal separado de uma mente ou alma imaterial, pensante. Psicólogos posteriores, como Johann Friedrich Herbart, ampliaram a analogia da máquina para

incluir o cérebro e descreveram os processos mentais como a atividade do cérebro-máquina.

O grau de separação entre a mente e o corpo transformou-se num tema de debate. Assim, os cientistas questionavam-se sobre em que medida os fatores físicos condicionam a mente e em que medida o faz o meio. O debate sobre a hereditariedade e o ambiente, alimentado pela teoria evolucionista do naturalista britânico Charles Darwin e, posteriormente, retomado por Francis Galton, apresentou temas como o desenvolvimento e o livre-arbítrio, a aprendizagem e a personalidade. A filosofia ainda não explicara completamente estas questões, agora já maduras para o estudo científico.

Entretanto, a descoberta da hipnose popularizou a natureza misteriosa

Jean-Martin Charcot apresenta *Lectures on the Diseases of the Nervous System*.

↑
1877

Emil Kraepelin publica o seu *Tratado de Psiquiatria*.

↑
1883

G. Stanley Hall publica a primeira edição do *American Journal of Psychology*.

↑
1887

William James, «pai da psicologia», publica *Principles of Psychology*.

↑
1890

1879

↓
Wilhelm Wundt funda o **primeiro laboratório** de psicologia experimental em Leipzig (Alemanha).

1885

↓
Hermann Ebbinghaus explica as suas experiências com sílabas sem sentido em *Sobre a Memória*.

1889

↓
Pierre Janet propõe que a **histeria** implique uma dissociação da personalidade.

1895

↓
Alfred Binet abre o primeiro laboratório de **psicodiagnóstico**.

da mente e levou os cientistas mais sérios a pensar que a atividade da mente implicava algo mais do que o pensamento consciente e manifesto. Assim, estes cientistas propuseram-se estudar a natureza do inconsciente no pensamento e no comportamento.

Nasce a psicologia

Sobre este pano de fundo surgiu a moderna ciência da psicologia. Em 1879, Wilhelm Wundt fundou, na Universidade de Leipzig, na Alemanha, o primeiro laboratório de psicologia experimental, começando então a surgir departamentos de psicologia nas universidades de toda a Europa e dos Estados Unidos.

Assim como a filosofia adquirira certas características de acordo com o país, a psicologia desenvolveu-se de formas distintas nos diferentes

centros: na Alemanha, psicólogos como Wundt, Hermann Ebbinghaus e Emil Kraepelin adotaram uma abordagem estritamente científica e experimental; nos Estados Unidos, pelo contrário, William James e os seus seguidores de Harvard enveredaram por uma abordagem mais teórica e filosófica. Juntamente com essas áreas de estudo, em Paris surgia uma influente escola de pensamento em torno das investigações do neurologista francês Jean-Martin Charcot, que utilizara a hipnose com pessoas que sofriam de histeria. Esta escola atraiu psicólogos como Pierre Janet, cujas ideias sobre o «inconsciente» anteciparam as teorias psicanalíticas de Sigmund Freud.

Ao longo das últimas décadas do século XIX assistiu-se a um rápido auge da nova ciência psicológica,

assim como à criação de uma metodologia científica para o estudo da mente, análoga à utilizada pela fisiologia e disciplinas afins para estudar o corpo. Pela primeira vez o método científico aplicava-se a questões como a percepção, a consciência, a memória, a aprendizagem, a inteligência, e de tal observação e experimentação surgiram novas e numerosas teorias.

Apesar de estas teorias procederem amiúde do estudo introspetivo da mente por parte do investigador, ou de relatos muito subjetivos dos sujeitos dos estudos, foi assim que se cimentaram as bases para que a geração seguinte de psicólogos pudesse desenvolver estudos verdadeiramente objetivos da mente e do comportamento e aplicar as suas próprias teorias ao tratamento das doenças mentais. ■



A TEORIA DOS QUATRO TEMPERAMENTOS

GALENO (c. 129 – c. 201)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Humoralismo

ANTES

c. 400 a. C. O médico grego Hipócrates defende que as qualidades dos quatro elementos espelham-se nos fluidos corporais.

c. 325 a. C. O filósofo grego Aristóteles fala de quatro fontes da felicidade: sensual, material, ética e lógica.

DEPOIS

1543 O anatomista Andrés Vesalio publica em Itália *De humani Corporis Fabrica*, que explica os erros de Galeno.

1879 Wilhelm Wundt afirma que os temperamentos se desenvolvem em proporções diferentes ao longo de dois eixos: o da mortalidade e o da emotividade.

1947 Em *Dimensions of Personality*, Hans Eysenck sugere que a personalidade se baseia em duas dimensões.

Todas as coisas são combinações de **quatro elementos básicos**: terra, ar, fogo e água.



As **qualidades** destes elementos baseiam-se nos **quatro humores** (fluidos) correspondentes que afetam o funcionamento do corpo.



Estes humores influenciam as nossas emoções e o nosso comportamento: o nosso **temperamento**.



O **desequilíbrio** dos humores causa problemas de temperamento...



... assim, se o **equilíbrio dos humores for reposto**, o médico consegue curar os problemas emocionais e comportamentais.

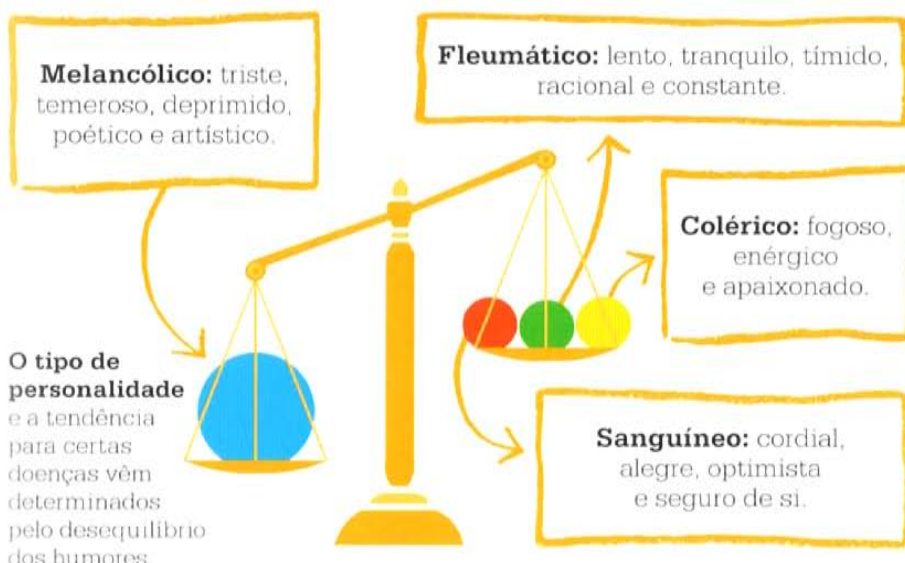
O filósofo e médico Claudio Galeno formulou uma teoria sobre os tipos de personalidade baseada na antiga teoria grega dos humores, que procurava explicar como funcionava o corpo humano.

As raízes do humoralismo têm a sua origem no filósofo grego Empédocles (c. 495-435 a. C.), segundo o qual as diferentes qualidades dos quatro elementos básicos – terra (seca e fria), ar (ameno e húmido), fogo (ameno e seco) e água (fria e húmida) – podiam explicar a existência de todas as substâncias conhecidas. Hipócrates (460-370 a. C.), médico grego considerado o pai da medicina, desenvolveu um modelo médico baseado nestes elementos, atribuindo as suas qualidades aos quatro fluidos ou «humores» (do latim *umor*) que, de acordo com a ciência da época, se encontravam no corpo humano.

Duzentos anos mais tarde, Galeno ampliou a teoria dos humores, incluindo a personalidade, pois entendia haver uma relação direta entre os níveis dos humores no corpo e as inclinações emocionais e comportamentais ou temperamentos.

Os quatro temperamentos de Galeno – sanguíneo, fleumático, colérico e melancólico – baseavam-se no equilíbrio dos humores no corpo.

ver também: René Descartes 20–21 ■ Gordon Allport 306–13 ■ Hans J. Eysenck 316–21 ■ Walter Mischel 326–27



Se um dos humores abunda em excesso, predominará o tipo de personalidade correspondente. Uma pessoa sanguínea tem demasiado sangue (em latim, *sanguis*), e é otimista, cordial e segura de si, mas também pode ser egoísta. A pessoa fleumática, com excesso de fleuma (*phlegma*, em grego), é amável, fria, afável, racional e constante, mas pode ser lenta e tímida. A pessoa colérica é fogaço, devido ao excesso de bilis (*kholé*, em grego) amarela. Finalmente, a pessoa melancólica, que sofre de excesso de bilis preta (*melas kholé*, em grego), é reconhecida pelas suas inclinações poéticas e artísticas, com frequência acompanhadas de tristeza e medo.

Desequilíbrio humoral melancólico

Galeno afirmava que algumas pessoas nascem predispostas a certos temperamentos. Contudo, como os problemas de temperamento se deviam a desequilíbrios nos humores, defendia que estes podiam ser curados mediante dieta e exercício; nos casos extremos podiam ser neces-

sárias purgas e sangrias. Assim, por exemplo, um comportamento egoísta devia-se ao excesso de sangue e a solução seria reduzir o consumo de carne ou praticar uma sangria para libertar um pouco de sangue.

A doutrina de Galeno dominou a medicina até ao Renascimento, quando começou a perder autoridade perante estudos mais avançados. Em 1543, na Itália, o médico Andrés Vesalio (1514-1564) localizou mais de duzentos erros nas descrições anatómicas de Galeno. Ainda que as suas ideias médicas tenham sido desacreditadas, influenciou mais à frente os psicólogos do século xx. Assim, em 1947, Hans Eysenck concluía que o temperamento tem uma base biológica e observava que as duas dimensões da personalidade que identificou – neuroticismo e extroversão – lembravam os antigos temperamentos.

Apesar de a teoria dos humores já não fazer parte da psicologia, a ideia de Galeno acerca da ligação existente entre muitas doenças físicas e mentais constitui a base de algumas terapias atuais. ■

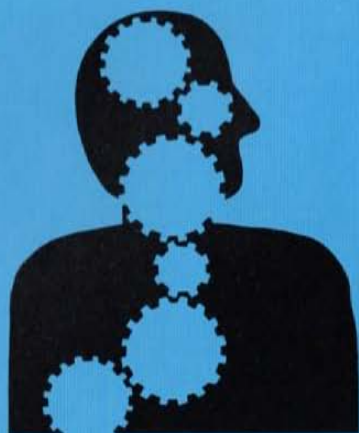


Galeno

Claudio Galeno, ou Galeno de Pérgamo (atualmente, Bergama, na Turquia), foi um médico, cirurgião e filósofo romano. O pai foi o próspero arquiteto grego Aeulius Nicon, que lhe proporcionou uma boa educação e oportunidades para viajar. Estabeleceu-se em Roma e serviu imperadores, entre eles, Marco Aurélio, como médico principal. Galeno aprendeu a curar traumatismos, tratando gladiadores, e escreveu mais de quinhentas obras sobre medicina. Defendia que a melhor forma de aprender era através da dissecação de animais e o estudo da sua anatomia; todavia, e apesar de ter descoberto a função de muitos órgãos internos, cometeu erros por supor que os corpos dos animais, tais como os macacos e os porcos, eram exatamente iguais aos dos seres humanos. A data da sua morte é incerta, mas fez pelo menos 70 anos.

Principais obras

- c. 190 *Dos Temperamentos*
- c. 190 *Sobre as Faculdades Naturais*
- c. 190 *Três Tratados sobre a Natureza da Ciência*



NESTA MÁQUINA HÁ UMA ALMA QUE RACIOCINA

RENÉ DESCARTES (1596–1650)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Dualismo mente/corpo

ANTES

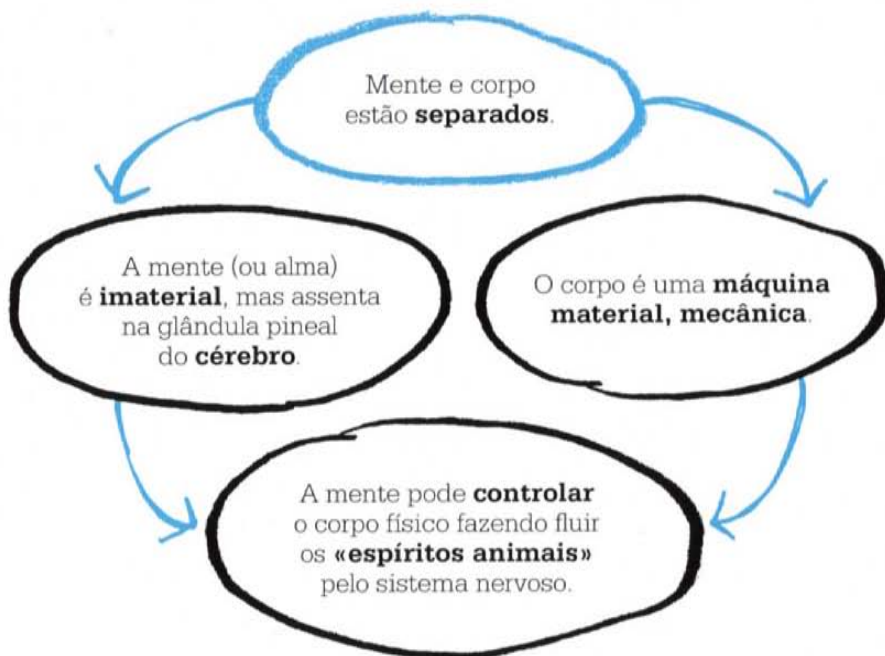
Século IV a. C. O filósofo grego Platão afirma que o corpo é do mundo material, mas que a mente pertence ao mundo imortal das ideias.

Século IV a. C. O filósofo grego Aristóteles defende que a alma e o corpo são inseparáveis: a alma é o princípio ativo do corpo.

DEPOIS

1710 No *Tratado do Conhecimento Humano*, George Berkeley, o filósofo anglo-irlandês, afirma que o corpo é simplesmente a percepção da mente.

1904 O filósofo William James defende em *Does Consciousness Exist?* que a consciência não é uma entidade separada, mas sim uma função de experiências particulares.



A ideia de que mente e corpo se encontram separados e são distintos remonta a Platão e aos antigos gregos, mas foi o filósofo francês René Descartes, durante o século XVII, o primeiro a descrever em pormenor a relação entre a mente e o corpo.

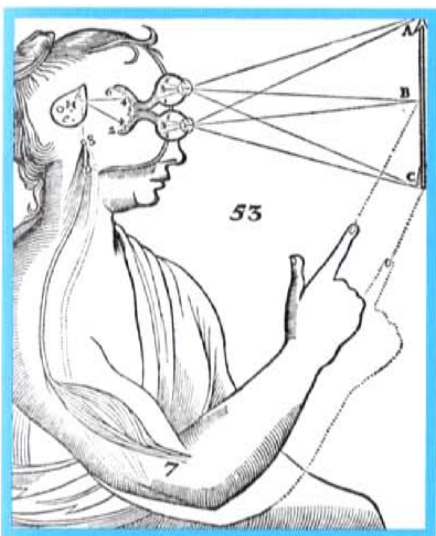
Em 1633, Descartes escreveu *O Tratado do Homem*, a sua primeira obra filosófica. Nela descreve o dualismo de mente e corpo: a mente

imaterial, ou alma, assenta na glândula pineal, no cérebro, e é responsável pelo pensamento; o corpo é como uma máquina movida por espíritos animais, ou fluidos, que recorrem ao sistema nervoso e produzem o movimento. Tal ideia fora popularizada no século II, por Galeno, unida à sua teoria dos humores, mas foi Descartes o primeiro a descrevê-la em pormenor e a sublinhar a separação entre a mente e o corpo.

Ver também: Galeno 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99

Numa carta ao filósofo francês Marin Mersenne, Descartes explicava que a glândula pineal é «a base do pensamento», e, portanto, ali deve residir a alma, pois «não pode separar-se uma coisa da outra». Facto importante, já que de outra forma a alma não se encontraria unida a nenhuma parte sólida do corpo, mas apenas a espíritos psíquicos.

Descartes imaginava a mente e o corpo interagindo através de uma consciência dos espíritos animais que dizia fluir pelo corpo. Pensava-se que a mente ou a alma, com base na glândula pineal no mais profundo do cérebro, em certas ocasiões, tornava-se consciente dos espíritos móveis que produziam imediatamente a sensação consciente. Desta forma, o corpo podia afetar a mente e a mente podia afetar o corpo, fazendo fluir espíritos animais até uma determinada parte do corpo, iniciando assim a ação.



Descartes ilustrou a glândula pineal, localizada no cérebro numa posição ideal para unir as percepções dos dois olhos e dos dois ouvidos numa única impressão.

“
Há uma grande
diferença entre a mente
e o corpo.
René Descartes

Analogia da mente

Inspirando-se nos jardins de Versailles, nos seus sistemas de rega e nas suas sofisticadas fontes, Descartes descreve os espíritos do corpo que atuam sobre os nervos e os músculos como a força da água, e que por este meio «causam o movimento de todas as partes». As fontes eram controladas por um canalizador, e aqui estabeleceu Descartes uma analogia com a mente: «Há uma alma que raciocina nesta máquina; logo, é como o canalizador que deve estar junto ao depósito, de onde sai toda a tubagem da máquina, quando deseje iniciar, parar ou de alguma forma alterar as suas ações.»

Apesar de os filósofos continuarem a debater a questão de se a mente e o cérebro são entidades distintas, a maioria dos psicólogos identifica a mente com os processos cerebrais. Contudo, do ponto de vista prático, a distinção entre saúde mental e física é uma questão incrivelmente complexa: a sua estreita relação pode ser vista quando o stresse mental chega a produzir doenças físicas ou quando os desequilíbrios químicos afetam o cérebro. ■



René Descartes

René Descartes nasceu em La Haye (atualmente chamada Descartes), na Turena francesa. A mãe contagiou-o com tuberculose e morreu poucos dias depois de ele nascer. Este teve durante toda a vida uma saúde delicada. A partir dos oito anos foi educado pelos jesuítas de La Flèche, em Anjou, onde adquiriu o costume de passar as manhãs na cama ocupado com a «meditação sistemática» sobre a filosofia, a ciência e as matemáticas. De 1612 a 1628, Descartes meditou, viajou e escreveu. Em 1649, foi chamado para ser o mestre da rainha Cristina da Suécia; ali, as exigências do horário e o rigor do clima custaram-lhe a saúde e faleceu em 11 de fevereiro de 1650. A causa oficial da sua morte foi uma pneumonia, mas alguns historiadores defendem que foi envenenado para impedir que a rainha Cristina, protestante, se convertesse ao catolicismo.

Principais obras

1637 *Discurso do Método*
1641 *Meditações Metafísicas*
1649 *As Paixões da Alma*
1662 *O Tratado do Homem*
(escrito em 1633)



DURMA!

ABADE FARIA (1756–1819)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Hipnose

ANTES

1027 O médico e filósofo persa Avicena (Ibn Sina) escreveu sobre os transe no *Livro da Cura*.

1779 O médico alemão Franz Mesmer publica *Memória sobre o Descobrimento do Magnetismo Animal*.

DEPOIS

1843 James Braid, cirurgião escocês, cria o termo «neuro-hipnotismo» em *Neurypnology*.

Década de 1880

O psicólogo francês Émile Coué descobre o efeito placebo e publica *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*.

Década de 1880

Sigmund Freud estuda a hipnose e o seu aparente poder sobre os sintomas inconscientes.

A prática de incluir estados de transe como meio de cura não é nova. Em várias culturas antigas, entre elas a egípcia e a grega, não era nada estranho levar os doentes a «templos de sono» para que se curassem, num estado próximo ao do sono, mediante a sugestão de certos sacerdotes. Em 1027, o médico persa Avicena documentou as características do estado de transe, mas a sua utilização tera-

pêutica manteve-se praticamente abandonada durante muito tempo, até o médico alemão Franz Mesmer o ter reintroduzido no século XVIII. O tratamento de Mesmer consistia em manipular o magnetismo natural, ou «animal», do corpo por meio de ímanes e da sugestão. Uma vez «mesmerizadas» ou «magnetizadas», algumas pessoas experimentavam uma convulsão, depois da qual afirmavam sentir-se melhor.



Ver também: Jean-Martin Charcot 30 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ Carl Jung 102-07 ■ Milton Erickson 336

Vários anos mais tarde, o abade Faria, monge português de Goa, estudou a obra de Mesmer e concluiu que era absurdo pensar que a utilização de ímanes fosse necessária. A verdade era ainda mais extraordinária: o «sono lúcido», ou a capacidade de entrar em transe, dependia exclusivamente do indivíduo em questão, sem que houvesse necessidade de outras forças: a única coisa relevante era o poder da sugestão.

O sono lúcido

Faria considerava que o seu papel era como o de um «concentrador», que ajudava o sujeito a alcançar o estado mental desejado. Em *De la cause du rêve lucide* descreve o seu método: «Uma vez eleitos os sujeitos com as aptidões indicadas, peço-lhes que se sentem e que relaxem, que fechem os olhos, concentrem a atenção e pensem no sono. Ficam à espera de novas indicações e, de repente, em tom suave ou imperativo, digo-lhes “dormez!” (durma!), e entram no sono lúcido.»



A partir do sono lúcido de Faria, o cirurgião escocês James Braid criou, em 1843, o termo «hipnose» do grego hipnos (sono) e o sufixo -sis (estado ou ação). Braid chegou à conclusão de que a hipnose não é um tipo de sono, mas sim um estado de concentração numa única ideia que resulta numa maior suscetibilidade à sugestão. De-

“ Nada procede do magnetizador; tudo procede do sujeito e tem lugar na sua imaginação.

Abade Faria

Franz Mesmer induzia o transe

aplicando ímanes sobre a barriga. Dizia-se que os ímanes devolviam o magnetismo «animal» do corpo a um estado de harmonia.

pois da sua morte, o interesse pela hipnose decaiu até o neurologista Jean-Martin Charcot começar a utilizá-la de forma sistemática para tratar a histeria traumática. Isto atraiu a atenção de Josef Breuer e Sigmund Freud, que se questionaram sobre o impulso que movia o eu hipnótico e descobriram o poder do inconsciente. ■

Abade Faria



Nascido na Goa portuguesa, José Custódio de Faria era filho de uma rica herdeira, mas os seus pais separaram-se quando tinha quinze anos. Fornecidos com cartas de apresentação para a corte, o abade Faria e o seu pai viajaram até Portugal e formaram-se ambos como sacerdotes. Em certa ocasião, a rainha pediu ao jovem Faria que dissesse missa na sua capela privada. Durante o sermão, teve uma branca e entrou em pânico. O seu pai sussurrou-lhe então: «São todos homens de palha, corta-a!» Faria perdeu o medo e predicou com à-vontade. Mais tarde questionou-se

sobre como uma frase pudera alterar o seu estado mental. Mudou-se para França, onde teve um papel destacado na Revolução Francesa e, encarcerado, apurou a sua técnica de autossugestão. Tornou-se professor de filosofia, mas as suas demonstrações públicas do seu «sono lúcido» minaram a sua reputação. Faleceu em 1819 de ataque cardíaco e foi enterrado num túmulo anónimo em Montmartre, Paris.

Principal obra

1819 *De la cause du rêve lucide*



OS CONCEITOS TRANSFORMAM-SE EM FORÇAS QUANDO RESISTEM ENTRE SI

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776–1841)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estruturalismo

ANTES

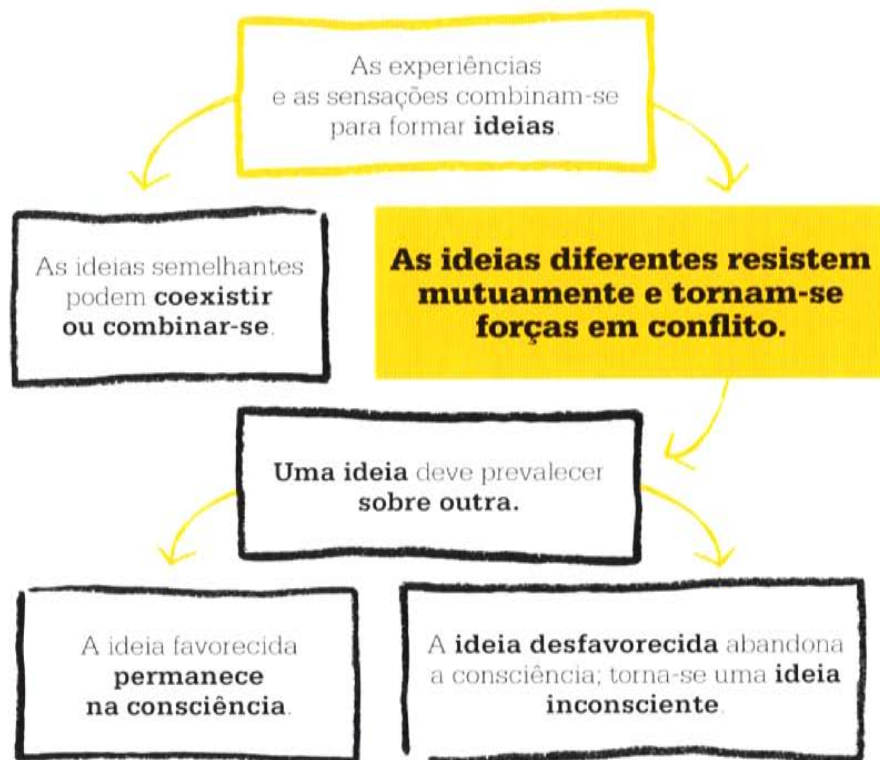
1704 O filósofo alemão Gottfried Leibniz aborda as «pequenas percepções» (percepções inconscientes) em *Novos Ensaios sobre o Entendimento Humano*.

1869 Eduard von Hartman, filósofo alemão, publica *A Filosofia do Inconsciente*.

DEPOIS

1895 Sigmund Freud e Josef Breuer publicam *Estudos sobre a Histeria*, que apresenta a psicanálise e as suas teorias sobre o inconsciente.

1912 Em *A Psicologia do Inconsciente*, Carl Jung afirma que todos os povos possuem um inconsciente coletivo próprio.

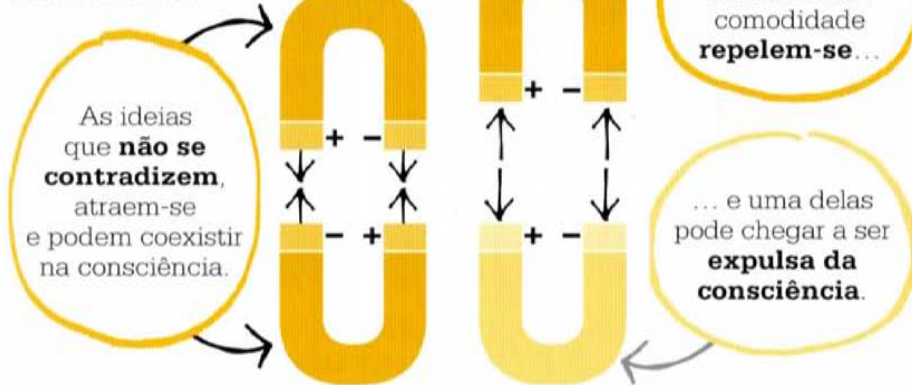


Johann Herbart, filósofo alemão do século XIX, estudou como funciona a mente e, em particular, como trabalha com ideias ou conceitos. Tendo em conta a quantidade de ideias que temos na vida, como não ficamos cada vez mais confusos? Herbart considerou que a mente deve utilizar algum sistema para

diferenciar e armazenar as ideias. Também procurou explicar que, apesar de as ideias existirem para sempre (Herbart considerava-as indestrutíveis), algumas parecem existir para lá do nosso pensamento consciente. Outro filósofo alemão do século anterior, Gottfried Leibniz, investigara já a existência de ideias para lá da

Ver também: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Anna Freud 111 ■ Leon Festinger 166–67

As ideias e os sentimentos são dinâmicos, segundo Herbert, e interagem atraindo-se ou repelindo-se como os ímanes, de acordo com a sua similitude ou dissimilitude.



consciência, às quais chamou «pequenas percepções». A título de exemplo, Herbert assinalou que frequentemente recordamos uma percepção – como um pormenor de uma cena –, ainda que não estivéssemos conscientes de a termos compreendido no momento; portanto, isto supõe que com frequência percebemos as coisas e guardamos de forma inconsciente a sua recordação.

Ideias dinâmicas

Segundo Herbert, as ideias formam-se a partir da combinação da informação que trazem os sentidos. Os termos em que se refere às ideias – *Vorstellung* – abarcam os pensamentos, as imagens mentais e até os estados anímicos; todos compõem o conteúdo da mente, e Herbert considerava-os elementos dinâmicos, não estáticos, capazes de se movimentar e interagir. As ideias, dizia, podem atrair-se e combinar-se com outras ideias ou sentimentos, ou repelir-se, de forma semelhante à dos ímanes. As ideias semelhantes, como uma cor e um tom, atraem-se e combinam-se para formar uma ideia mais complexa. Se duas

ideias são dissemelhantes, podem coexistir sem se associar. Isso faz com que enfraqueçam com o tempo e que acabem por se fundir sob o «umbral da consciência». Quando duas ideias se contradizem abertamente, produz-se uma resistência, e «os conceitos transformam-se em forças quando resistem entre si»: repelem-se mutuamente com uma energia que empurra um deles para mais longe da consciência, para o que Herbert denominou «um estado de tendência» e que hoje em dia chamamos «inconsciente».

Herbert concebia o inconsciente como um armazém para ideias fracas ou opostas. Ao propor uma consciência dividida em duas partes por um umbral, procurava oferecer uma solução estrutural para explicar a gestão das ideias numa mente sã. Mais tarde, Sigmund Freud considerou que se tratava de um mecanismo muito mais complexo e combinou os conceitos de Herbert com a sua própria teoria sobre os impulsos inconscientes, criando desta forma as bases da abordagem terapêutica mais importante do século XX: a psicanálise. ■



Johann Friedrich Herbart

Johann Herbart nasceu em Oldemburgo (Alemanha). Foi educado pela mãe até aos doze anos, a seguir frequentou a escola local e depois ingressou na Universidade de Jena para estudar filosofia. Herbert passou três anos como tutor privado antes de obter o doutoramento na Universidade de Gotinga; ali, foi professor de filosofia. Em 1806, Napoleão derrotou a Prússia, e, em 1809, ofereceram a Herbart a cátedra de filosofia de Immanuel Kant em Königsberg, onde se encontravam exilados o rei da Prússia e a sua corte. Movimentando-se nesses círculos aristocráticos, conheceu a inglesa Mary Drake, com metade da sua idade e com quem se casou. Devido a certos desacordos com o Governo prussiano, em 1883 regressou à Universidade de Gotinga e ali permaneceu até à sua morte, causada por um derrame cerebral, aos 65 anos.

Principais obras

1808 *Filosofia Prática Geral*
1816 *Manual de Psicologia*
1824 *A Psicologia como Ciência*



SER AQUILO QUE VERDADEIRAMENTE SOMOS

SØREN KIERKEGAARD (1813–1855)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Existencialismo

ANTES

Século v a. C. Sócrates afirma que a chave da felicidade está em conhecer-se a si mesmo.

DEPOIS

1879 Wilhelm Wundt utiliza a autoanálise como meio de estudo psicológico.

1913 John B. Watson rejeita a autoanálise em psicologia e afirma: «A introspeção não constitui uma parte essencial dos seus métodos.»

1950 Rollo May publica *The Meaning of Anxiety*, baseado na «angústia» de Kierkegaard.

1951 Carl Rogers publica *Psicoterapia Centrada no Cliente*, e, em 1961, *Tornar-se Pessoa*.

1960 *O Eu Dividido*, de R.D. Laing, redefine a «loucura» e propõe como terapia a análise do conflito interno.

A pergunta «quem sou eu?» foi objeto de estudo desde os antigos gregos. Sócrates (470-399 a. C.) considerava que o fim principal da filosofia era conseguir uma maior felicidade através da análise e da compreensão de si mesmo, tal como

expressa a sua célebre frase: «Uma vida sem exame não merece ser vivida.» Na *Doença Mortal* (1849), Søren Kierkegaard propõe a autoanálise como meio para compreender o «desespero», que, segundo ele, não procede da depressão, mas sim da alienação do eu.

Quero **ser alguém diferente de quem sou**; ter um eu diferente.

Assim tento transformar-me em **alguém diferente**

Fracasso e **desprezo-me** por fracassar.

Tenho êxito e **abandono** o meu verdadeiro eu.

Em ambos os casos, o meu verdadeiro eu **desespera**.

Para escapar ao desespero devo **aceitar** o meu verdadeiro eu.

Ser aquilo que verdadeiramente somos, isso é o oposto ao desespero.



Kierkegaard descreveu vários níveis de desespero. O mais baixo e comum procede da ignorância: a pessoa tem uma ideia errada do que é o «eu» e desconhece a existência ou a natureza do seu potencial. Tal ignorância está próxima da felicidade e é tão superficial que Kierkegaard duvidava que se pudesse considerar desespero. O verdadeiro desespero surge, segundo ele, quando aumenta a consciência de si próprio, e os níveis mais profundos de desespero nascem de uma aguda consciência do eu aliada a uma profunda aversão em relação a si mesmo. Quando algo

A excessiva ansia de poder de Napoleão, representada neste quadro dele enquanto estudante, levou-o a perder de vista o seu verdadeiro eu e as suas limitações, conduzindo-o, em última instância, ao desespero.

lhe corre mal, como quando reprova num concurso público para ser juiz, pode parecer que a pessoa desespera por algo que perdeu; mas se tal for aprofundado, de acordo com Kierkegaard, descobre-se que a pessoa não desespera, na realidade, por causa da coisa (a reprovação), mas sim por si mesma. O eu que fracassou no seu objetivo tornou-se intolerável. A pessoa queria transformar-se num eu diferente (neste caso, em juiz), e nesse momento sente-se presa num eu fracassado e no desespero.

Abandono do eu real

Kierkegaard utilizou o exemplo do homem que queria tornar-se imperador e assinalava que, ainda que este homem tivesse conseguido o seu objetivo, abandonara o seu antigo eu. Tanto no seu desejo como no seu sucesso, procurava negar-se

a si mesmo. A dita negação do eu é dolorosa, pois o desespero é avassalador quando um homem se evita a si mesmo; quando não se possui a si mesmo, não é ele mesmo.

Kierkegaard oferecia uma solução: concluiu que se pode encontrar a paz e a harmonia interior se se reúne o valor para se ser aquilo que realmente somos, em vez de querermos ser algo diferente. Citando: «Querer ser aquilo que somos verdadeiramente, isso é o oposto do desespero.» Assim, Kierkegaard acreditava que o desespero do indivíduo desaparece quando este deixa de negar quem é na realidade e procura descobrir e aceitar a sua verdadeira natureza.

A sua tónica na responsabilidade individual e na necessidade de encontrar o verdadeiro ser e o objetivo da vida costuma considerar-se o início da filosofia existencialista. As suas ideias inspiraram a utilização da terapia existencial por parte do psiquiatra R.D. Laing e influenciaram as terapias humanistas de psicólogos clínicos como Carl Rogers. ■

Søren Kierkegaard



Søren Kierkegaard nasceu numa família dinamarquesa abastada e foi criado na estrita religião luterana. Estudou teologia e filosofia na Universidade de Copenhaga. Recebeu uma herança e decidiu dedicar a sua vida à filosofia, mas esta produziu nele insatisfação: «O que na verdade preciso é de compreender o que preciso de fazer, não o que devo fazer», afirmava. Em 1840, assumiu um compromisso com Regine Olsen, mas no ano seguinte rompeu-o, afirmando não estar talhado para o matrimónio. A sua melancolia permanente influenciou muito a sua vida:

solitário, as suas principais distrações eram os passeios pelas ruas para falar com estranhos e as excursões sozinho, de charrete, pelo campo.

No dia 2 de outubro de 1855, sofreu um colapso em plena rua e no dia 11 de novembro morreu no Hospital Friedrich (Copenhaga).

Principais obras

1843 *Temor e Tremor*

1843 *O Um e o Outro*

1844 *O Conceito da Angústia*

1849 *O Desespero – a Doença Mortal*



A PERSONALIDADE É FORMADA POR NATUREZA E EDUCAÇÃO

FRANCIS GALTON (1822–1911)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Biopsicologia

ANTES

1690 O filósofo britânico John Locke afirma que a mente de uma criança é uma tábua rasa, uma folha em branco e, como tal, todos nascemos iguais.

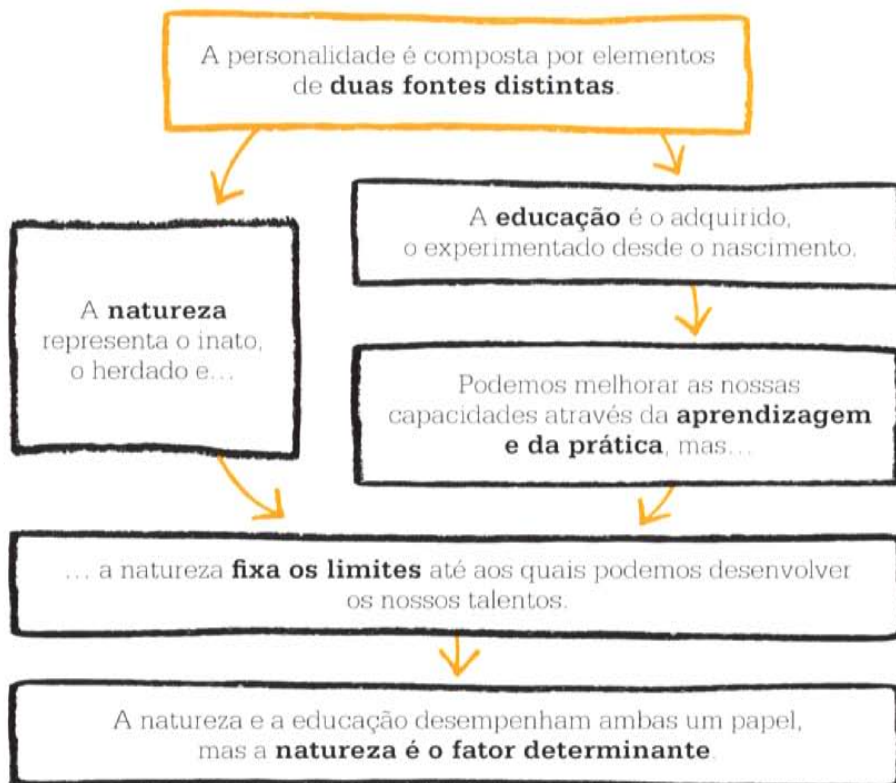
1859 O biólogo Charles Darwin sugere que todo o desenvolvimento humano resulta da adaptação ao meio.

1890 William James afirma que as pessoas têm tendências individuais herdadas geneticamente, ou «instintos».

DEPOIS

1925 O behaviorista John B. Watson afirma que a capacidade, o talento, a personalidade ou a constituição mental não se herdam.

Década de 1940 Os nazis alemães aspiram a produzir uma raça ariana superior através da eugenesia.



Entre os parentes de Francis Galton havia muitas figuras eminentes, como Charles Darwin, assim não é de estranhar que Francis se tivesse interessado pela origem das capacidades. Galton foi o primeiro a indicar a *nature* e *nurture* (literalmente «natureza» e «edu-

cação») como duas influências cujos efeitos podiam ser medidos e comparados e defendeu que estes dois elementos determinavam a personalidade. Em 1869, estudou a sua árvore genealógica, assim como a de «juizes, estadistas, comandantes, cientistas, literatos (...), adivinhos, remadores e

Ver também: G. Stanley Hall 46–47 ■ John B. Watson 66–71 ■ Zing-Yang Kuo 75 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85 ■ Raymond Cattell 314–15

“

Os traços persistem
nas famílias
Francis Galton

”

lutadores», para analisar a herança de certos traços, tema do seu livro *Hereditary Genius*.

Tal como se esperava, encontrou mais indivíduos de grande talento em certas famílias do que na população em geral. Não obstante, não podia atribuir isso com segurança apenas à herança, dadas as vantagens associadas à educação num ambiente privilegiado; Galton pertencia a uma família abastada e teve acesso a uma educação muito acima da média.

Um equilíbrio necessário

Francis Galton empreendeu outros estudos, entre eles a primeira grande sondagem baseada num questionário que foi enviada aos membros da Royal Society para conhecer os seus interesses e afiliações. Publicou os resultados em *English Men of Science*, no qual afirmava que quando o inato e o adquirido se veem obrigados a competir, triunfa o inato. As influências externas deixam marcas, defendia Galton, mas nada podia apagar as marcas, muito mais profundas, do caráter individual. Contudo, insistia que tanto o inato como o adquirido são fundamentais para formar a personalidade, pois até os maiores dons naturais podem ser prejudicados por um ambiente ou

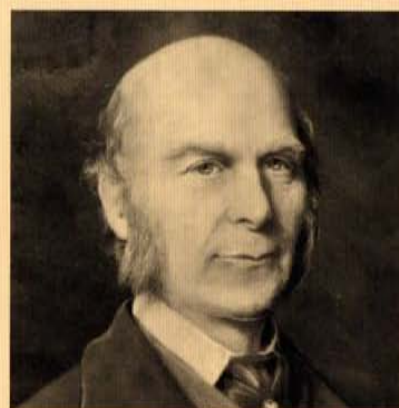
uma educação defeituosos. Assim, a inteligência herda-se, mas deve ser favorecida pela educação.

Em 1875, levou a cabo um estudo com 159 pares de gêmeos. Observou que não seguiam o padrão normal de semelhança entre irmãos, com uma aparência moderada, mas que eram muito semelhantes ou muito diferentes. Mas o que realmente o surpreendeu foi que o grau de semelhança nunca mudava com o tempo. Galton previra que uma educação em comum tenderia a reduzir as diferenças entre gêmeos à medida que estes crescessem, mas constatou que não era assim, o adquirido não parecia ter a menor relevância.

O debate natureza *versus* educação continua aberto. Alguns são partidários das teorias de Galton, incluindo a que hoje denominamos eugenesia, segundo a qual se pode «criar» pessoas como os cavalos para reforçar certos traços. Outros consideram que todos os bebés são uma tábua rasa e que todos nascemos iguais. Hoje, a maioria dos psicólogos assume que tanto o inato como o adquirido são a chave no desenvolvimento humano e interação de forma complexa. ■



No seu estudo sobre gêmeos, Galton procurou semelhanças em aspetos como a estatura, o peso, a cor do cabelo e dos olhos e a personalidade. A letra era a única coisa em que diferiam sempre.



Francis Galton

Sir Francis Galton foi um polímato e um prolífico autor sobre muitos temas, como antropologia, criminologia, geografia, meteorologia, biologia e psicologia. Nasceu em Birmingham (Inglaterra), no seio de uma próspera família *quaker*, foi uma criança-prodígio que com dois anos já sabia ler. Estudou medicina em Londres e Birmingham, e a seguir matemática em Cambridge, mas interrompeu os estudos por causa de uma crise emocional, agravada pela morte do pai em 1844.

Dedicou-se então a viajar e a inventar. Em 1853, casou-se com Louisa Jane Butler, união que durou 43 anos, mas não deu filhos. Dedicou-se sobretudo à medição de características físicas e psicológicas, à criação de testes psicológicos e à escrita. Ao longo da sua vida, Galton recebeu muitos prémios e honras em reconhecimento dos seus inúmeros sucessos, entre eles vários títulos honoríficos e o de cavaleiro.

Principais obras

1869 *Hereditary Genius*
1874 *English Men of Science: Their Nature and Nurture*
1875 *The History of Twins*



AS LEIS DA HISTERIA SÃO UNIVERSAIS

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825–1893)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Neurociência

ANTES

1900 a. C. O papiro egípcio de Kahun reconhece alterações no comportamento das mulheres devido a um «útero errante».

c. 400 a. C. O médico grego Hipócrates criou o termo «histeria» para certas doenças femininas em *Sobre as Doenças das Mulheres*.

1662 O médico inglês Thomas Willis pratica autópsias em mulheres «histéricas» sem encontrar indícios de patologias uterinas.

DEPOIS

1883 Alfred Binet trabalha no Hospital de la Salpêtrière de Paris com Charcot; mais tarde escreverá sobre a utilização da hipnose por parte deste no tratamento da histeria.

1895 Sigmund Freud, aluno de Charcot, publica *Estudos sobre a Histeria*.

O médico francês Jean-Martin Charcot, considerado o fundador da neurologia moderna, interessou-se pela relação entre a psicologia e a fisiologia. Nas décadas de 1860 e 1870, estudou a «histeria», termo então utilizado para se referir a uma conduta emocional extrema nas mulheres, que se pensava causada por problemas do útero (*hysteria*, em grego). Os sintomas podiam ser riso ou pranto exagerados, contorções e movimentos corporais, desmaios, paralisias, convulsões, cegueira e surdez transitórias.

Depois de observar mil casos de histeria no Hospital de la Salpêtrière de Paris, Charcot definiu as «leis da histeria», acreditando compreender completamente a doença. Defendia que se tratava de uma doença hereditária e crônica e que os sintomas eram desencadeados por um choque. «No ataque [de histeria] (...) tudo se desenvolve segundo regras, que são sempre as mesmas, válidas para todos os países, todas as épocas, todas as raças, pois são, em resumo, universais», afirmou em 1882. Indicou que, dada a semelhança da

histeria com uma doença física, tal parecia aconselhar a procura de uma causa biológica, mas os seus contemporâneos rejeitaram a sua explicação. Alguns acreditavam, inclusive, que as «histéricas» de Charcot representavam o comportamento que este lhes indicara. Mas um dos seus alunos, Sigmund Freud, estava convencido de que era um mal físico, o que o intrigava de tal forma que foi a primeira doença que descreveu na sua teoria da psicanálise. ■



Charcot deu aulas sobre a histeria no Hospital de la Salpêtrière de Paris. Acreditava que esta seguia sempre certas fases claramente estruturadas e, inclusive, que se podia curar com hipnose.

Ver também: Alfred Binet 50–53 ■ Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99



UMA PECULIAR DESTRUIÇÃO DAS LIGAÇÕES INTERNAS DA PSIQUE

EMIL KRAEPELIN (1856–1926)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psiquiatria médica

ANTES

c. 500 a. C. O poeta e filósofo romano Lucrécio utiliza o termo *dementia* em referência à perda de juízo.

1874 Wilhelm Wundt, tutor de Emil Kraepelin, publica *Princípios da Psicologia Fisiológica*.

DEPOIS

1908 O psiquiatra suíço Eugen Bleuler adota o termo «esquizofrenia» do grego antissocial, *skhizein* («dividir, separar») e *phren* («mente»).

1948 A Organização Mundial da Saúde (OMS) inclui a classificação de Kraepelin das doenças mentais na sua Classificação Internacional de Doenças (CID).

Década de 1950 Utiliza-se a clorpromazina, o primeiro antipsicótico, para tratar a esquizofrenia.

O médico alemão Emil Kraepelin acreditava que a maioria das doenças mentais tinha origem biológica, e habitualmente é considerado o pai da psiquiatria médica moderna. No seu *Tratado de Psiquiatria*, publicado em 1883, oferece uma pormenorizada classificação das doenças mentais, entre elas a demência precoce, assim chamada para a distinguir da demência de aparecimento tardio, como o mal de Alzheimer.

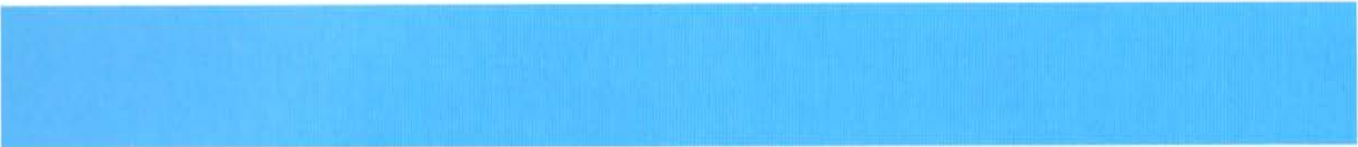
A esquizofrenia

Em 1893, Kraepelin descreveu a demência precoce, hoje chamada esquizofrenia, como «uma série de estados clínicos que partilham uma peculiar destruição das ligações internas da personalidade psíquica». Observou que esta doença, caracterizada pela confusão e pelo comportamento, antissocial, começava frequentemente no final da adolescência ou no início da vida adulta. Mais à frente dividiu-a em quatro subcategorias. A demência simples, a primeira, caracterizava-se por um lento abatimento e retração. A segunda, a

paranoia, manifestava-se como um estado de medo e de mania da perseguição. A terceira, a hebefrenia, caracterizava-se por uma linguagem incoerente e frequentemente por um comportamento e reações emocionais inapropriados, como uma gargalhada numa situação triste. A quarta categoria, a catatonia, é notável pela drástica limitação do movimento e da expressão, em forma de rigidez, mantendo-se durante horas na mesma postura ou de atividade excessiva, por exemplo, balanceando-se repetidamente.

A classificação de Kraepelin continua a ser a base do diagnóstico da esquizofrenia. Por outro lado, os estudos *post mortem* sobre o cérebro dos doentes com esquizofrenia revelaram anormalidades bioquímicas e estruturais, assim como incapacidades da função cerebral. A tese de Kraepelin da origem estritamente biológica de um grande número de doenças mentais teve uma influência duradoura no campo da psiquiatria e muitas delas continuam atualmente a ser tratadas com medicação. ■

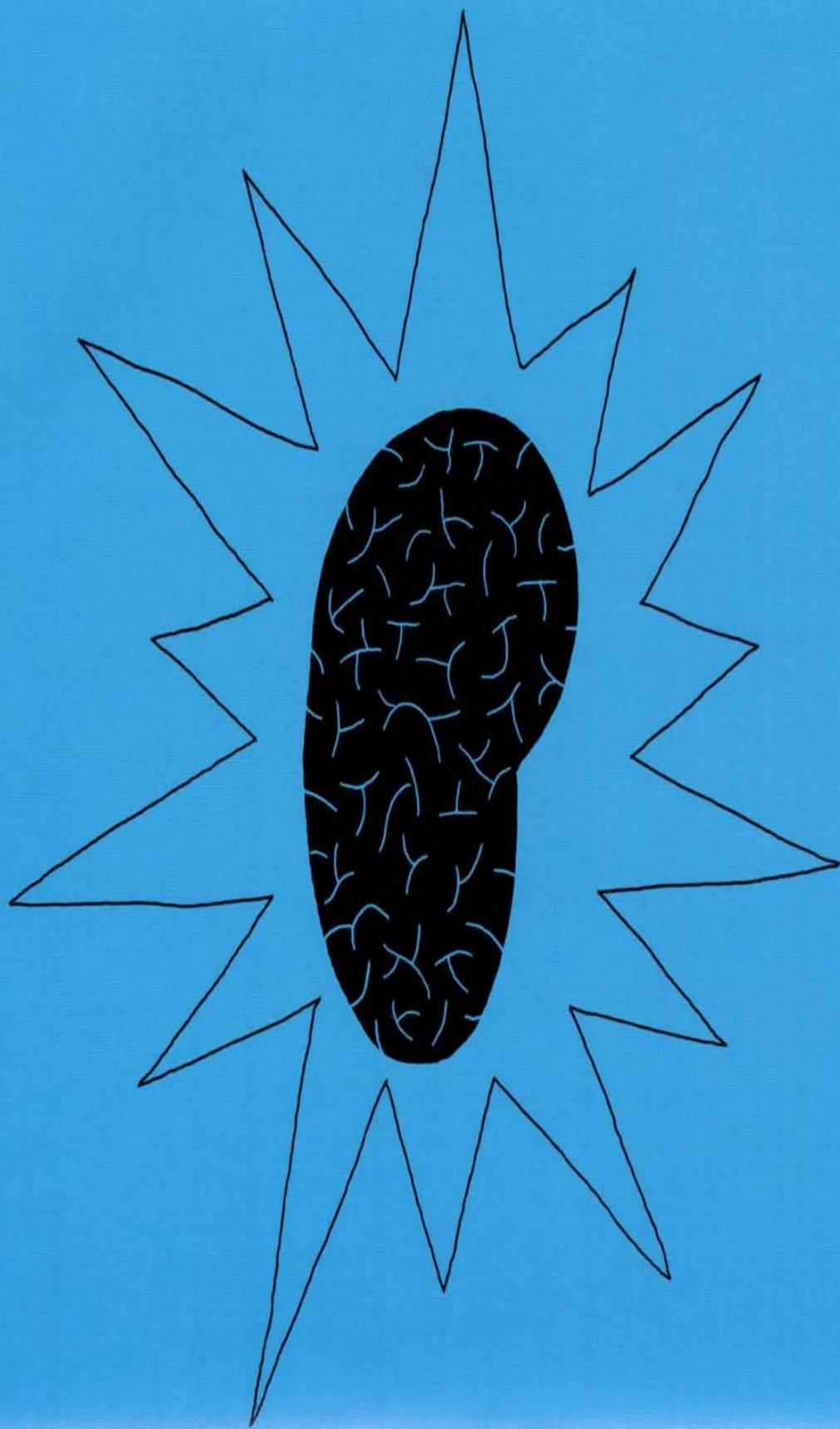
Ver também: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ R.D. Laing 150–51



O INÍCIO DA VIDA MENTAL REMONTA AO INÍCIO DA VIDA

WILHELM WUNDT (1832–1920)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia experimental

ANTES

Século v a. C. Platão e Aristóteles, o nível de consciência dos animais é claramente inferior ao do humano.

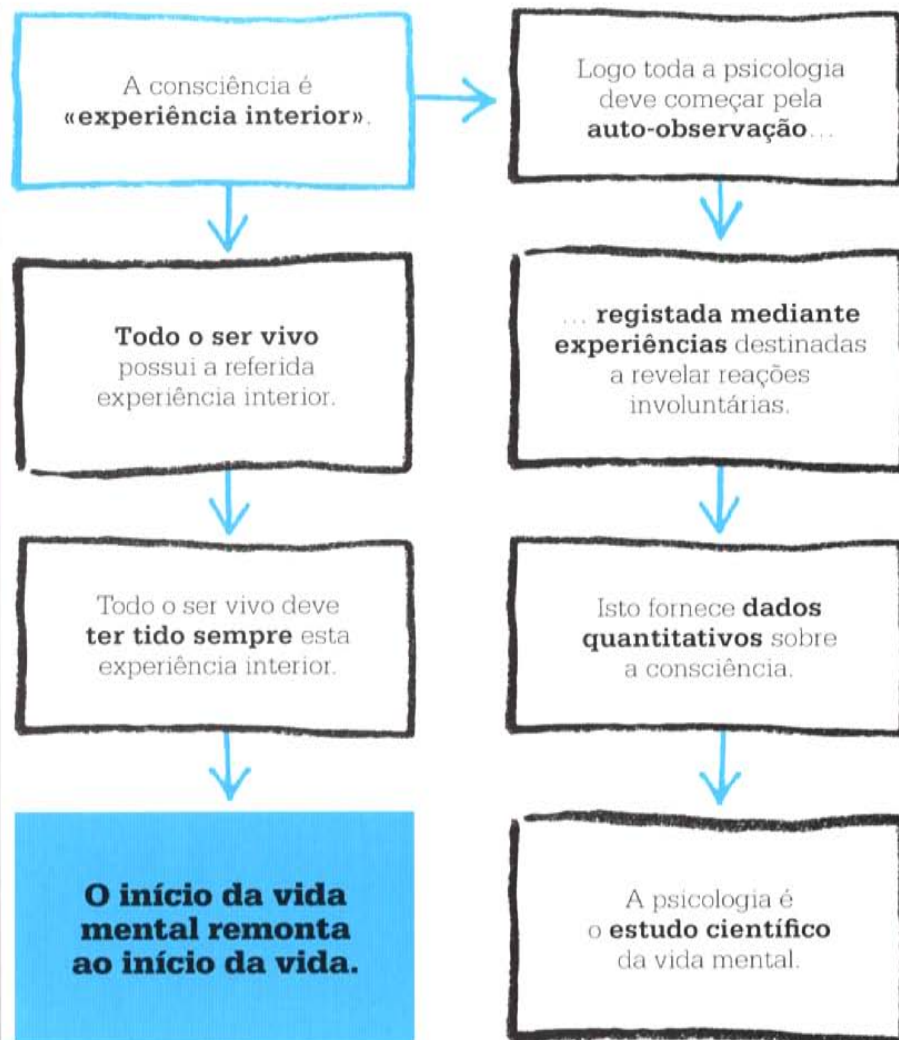
Década de 1630 Descartes afirma que os animais são autômatos sem sentimentos.

1859 Charles Darwin estabelece a ligação entre os humanos e os seus antepassados animais.

DEPOIS

1949 Konrad Lorenz modifica a nossa visão dos animais ao mostrar as suas semelhanças com os humanos em *O Anel do Rei Salomão*.

2001 Donald Griffin, zoólogo norte-americano, afirma em *O Pensamento dos Animais*, que estes têm uma noção do futuro, uma memória complexa e talvez até consciência.



A ideia que sustém que os animais têm mente e são capazes de possuir alguma forma de pensamento remonta aos antigos filósofos gregos. Aristóteles distinguia três tipos de mente: vegetal, animal e humana. A mente das plantas ocupava-se apenas com a nutrição e o crescimento. A mente animal possui funções, mas pode experimentar também sensações como desejo, dor e prazer, além de iniciar o movimento. A humana, é ainda capaz de raciocinar; de acordo com Aristóteles só os humanos têm consciência de si e são capazes de um conhecimento de ordem superior.

Aquilo que era parecido entre os humanos e os animais servia de tema-chave aos filósofos, mas mais ainda aos psicólogos. No século XVII, o filósofo francês René Descartes afirmou que os animais não eram mais do que máquinas complexas movidas por reflexos. Se Descartes tivesse razão, a observação dos animais não nos diria nada acerca do nosso próprio comportamento. No entanto, duzentos anos mais tarde, Charles Darwin demonstrou a relação genética entre humanos e animais e explicou que a consciência se encontra já nos níveis mais baixos da escala evolutiva, deixando claro que as expe-

riências com animais podiam ser reveladoras. Esta foi a postura do médico, filósofo e psicólogo alemão Wilhelm Wundt, que descreveu um *continuum* de vida desde os animais mais ínfimos até nós. Em *Princípios da Psicologia Fisiológica* sustinha que a consciência é um traço universal de todos os organismos vivos e que sempre o fora desde o início do processo evolutivo.

Wundt afirmava que a própria definição da vida implicava a posse de algum tipo de mente. Nas suas palavras: «Do ponto de vista da observação, pois devemos ter por hipótese mais provável que o início da vida

Ver também: René Descartes 20–21 ■ William James 38–45 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85

“

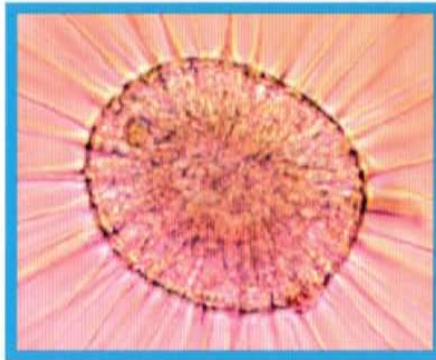
O início de uma diferenciação da função mental pode ser encontrada inclusive nos protozoários.

Wilhelm Wundt

”

mental remonta ao início da vida em sentido amplo. A questão da origem do desenvolvimento mental resolve-se assim na questão da origem da vida.» Wundt defendia que, inclusive, organismos simples como os protozoários tinham algum tipo de mente. Se, atualmente, tal afirmação se revela surpreendente, não devemos estranhar que tenha sido vista como completamente disparatada quando foi formulada pela primeira vez há mais de cem anos.

Wundt estava muito interessado em provar as suas teorias e é considerado o pai da psicologia experimental. Em 1879, na Universidade de Leipzig (Alemanha), pôs em funcionamento o primeiro laboratório de psicologia experimental. Para começar, Wundt queria fazer estudos sistemáticos sobre a mente e o comportamento humano, mediante o exame pormenorizado dos processos sensoriais básicos. Esta ideia animou outras universidades norte-americanas e europeias a criar departamentos de psicologia, muitos deles inspiraram-se nos laboratórios de Wundt e foram dirigidos por alunos seus, como foi o caso do britânico



Até os organismos unicelulares têm consciência, segundo Wundt, que defendia que a capacidade da ameba para devorar alimentos indicava uma continuidade de processos mentais.

Edward Titchener e do norte-americano James Cattell.

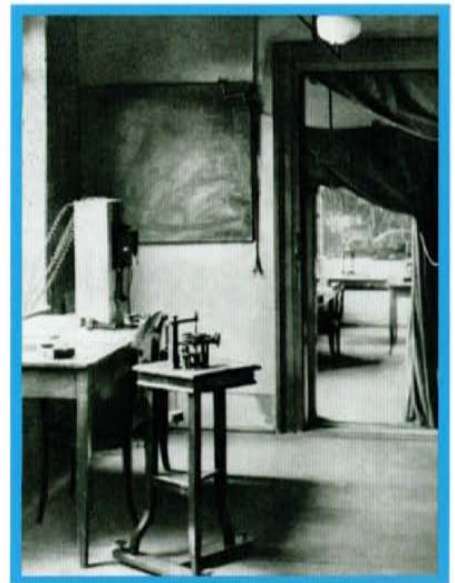
Observação do comportamento

Wundt defendia que «a descrição exata da consciência é a única meta da psicologia experimental». Embora entendesse a consciência como uma «experiência interior», só lhe interessava a forma «imediatamente real» ou aparente dessa experiência. Tal formulação levou-o ao estudo do comportamento, quantificável mediante a «observação direta».

Wundt falava de dois tipos de observação: a externa e a interna. A primeira, a observação externa, regista acontecimentos visíveis no mundo exterior e é útil para apreciar relações como a de causa-efeito nos corpos físicos, em experiências de estímulo-resposta, por exemplo. Assim, se certo nervo de uma rã morta re-

cebe uma descarga elétrica, os músculos correspondentes contraem-se e a pata move-se; o facto de isto acontecer até com um animal morto demonstra que tais movimentos podem ocorrer sem consciência. Nas criaturas vivas, tais ações são a base do comportamento automático que denominamos «reflexo», como quando, por exemplo, retiramos a mão depois de tocar em algo quente.

A segunda observação, a interna, chamada «auto-observação» ou «introspeção», percebe e regista acontecimentos internos como pensamentos e sentimentos. É fundamental para a investigação, já que fornece informação sobre o funcionamento da mente. Wundt mostrava-se muito interessado nesta relação entre o mundo interior e o exterior, que não considerava excludente, mas sim interativa e que descreveu como «física e psíquica». E aplicou-se assim ao estudo das sensações humanas, como a sensação visual da luz, pois as ditas «sensações» são as que vinculam o mundo físico exterior e o mundo mental interior.

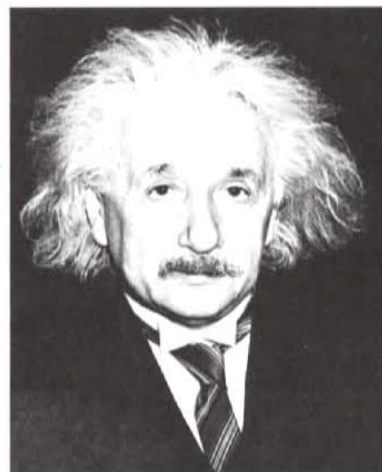
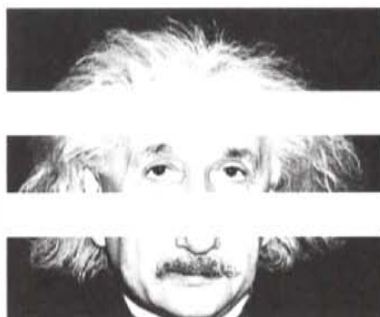


O laboratório de Wundt serviu de referência a muitos departamentos de psicologia de todo o mundo. As suas experiências fizeram com que a psicologia se afastasse do âmbito da filosofia e se aproximasse da ciência.

Wundt, numa das suas experiências, pediu às pessoas que o informassem sobre as suas sensações ao notar um sinal luminoso. Este sinal teria uma cor, um brilho e uma duração determinados, o que garantia que todos os participantes experimentavam o mesmo estímulo e, além disso, permitia comparar as suas respostas e repetir a experiência se fosse necessário. Tal ênfase na possibilidade de repetição foi uma referência para as experiências psicológicas posteriores.

Nas suas experiências sensoriais, Wundt pretendia explorar a consciência humana de modo mensurável. Negava-se a considerá-la uma experiência subjetiva, incognoscível e única de cada indivíduo. Nas suas experiências de resposta à luz, interessava-lhe o tempo que passava desde que a pessoa recebia algum tipo de estímulo até que reagia de forma voluntária, e utilizou instrumentos diferentes para medir com exatidão a referida resposta. A Wundt interessava-lhe igualmente o que havia em comum nos testemunhos dos participantes e as aparentes diferenças individuais.

As sensações puras, afirmou Wundt, apresentam três compo-



As nossas sensações fornecem

pormenores de forma, tamanho, cor, odor e textura, mas ao serem interiorizadas, segundo Wundt, combinam-se em representações complexas, como um rosto.

nentes: qualidade, intensidade e tom sensorial. Por exemplo, determinado perfume pode ter um aroma doce (qualidade), leve (intensidade) e agradável ao olfato (tom sensorial), enquanto um rato morto pode libertar um mau cheiro (tom sensorial) forte (intensidade) e nauseabundo (qualidade). Segundo Wundt, a origem de toda a consciência encontra-se nas sensações, mas estas não são interiorizadas como dados sensoriais «puros», mas que se percebem reunidas ou compostas em representações, como o rato morto; Wundt referiu-se a isto como «imagens de um objeto ou de um processo do mundo externo». Assim, quando, por exemplo, vemos um rosto com determinados traços, o tamanho do nariz, a forma da boca, a cor dos olhos ou o corte do cabelo, podemos reconhecê-lo como o de alguém conhecido.

As categorias da consciência

Tendo por base as suas experiências sensoriais, Wundt susteve que a consciência consiste em três categorias principais de ações – representação, vontade e sentimento – que juntas formam a impressão de um fluxo de acontecimentos unitá-

rio. As representações podem ser «percepções» se representam na mente a imagem de um objeto percebido no mundo externo (por exemplo, uma árvore ao alcance da vista), ou intuições, se representam uma atividade subjetiva (como recordar uma árvore ou imaginar um unicórnio). Wilhelm Wundt chamou «apercepção» ao processo através do qual uma percepção ou intuição aparece de forma clara na consciência. Assim, por exemplo, pode ouvir um ruído forte e repentino e na continuação perceber que se trata de um sinal de aviso de que alguém vai ser atropelado por um carro se não se afastar imediatamente da sua trajetória.

A categoria da vontade está relacionada com a forma como intervimos no mundo externo; expressa a nossa volição, ou vontade, em atos que vão desde levantar um braço até escolher um objeto. Tal forma de consciência encontra-se para lá do controlo e da medida experimentais. Não é assim a terceira categoria da consciência, o sentimento, que, segundo Wundt, podia avaliar a partir das informações dos sujeitos participantes numa experiência ou da medição dos níveis de tensão, relaxamento ou excitação.

“

A descrição exata da consciência é a única meta da psicologia experimental.

Wilhelm Wundt

”

Psicologia cultural

Para Wundt, o desenvolvimento psicológico da pessoa é determinado não apenas pelas sensações, mas também pelas influências sociais e culturais que não se podem repetir nem controlar num contexto experimental. Entre tais influências incluía a religião, a linguagem, os mitos, a história, a arte, as leis e os costumes, sobre os quais tratou em *Psicologia dos Povos*, obra em dez volumes escrita ao longo dos seus últimos vinte anos de vida.

Wundt considerava a linguagem uma parte especialmente importante do aporte da cultura à consciência. Todo o ato de comunicação verbal começa por uma «impressão geral» ou ideia unificada do que queremos dizer. Uma vez que nos tenhamos «apercebido» deste ponto de partida geral, escolhemos as palavras para o expressar. Enquanto comunicamos, estamos dependentes da precisão com que comunicamos o significado desejado. Assim, podemos dizer: «Não é isso. O que pretendo dizer é...» e escolher outra palavra ou frase para nos expressarmos melhor. Aquele que escuta deve compreender o significado daquele que fala, mas as palavras em

“
No processo da fala normal (...) a vontade aplica-se continuamente a conseguir uma harmonia entre o rumo das ideias e os movimentos articulatórios.

Wilhelm Wundt

si podem não ser tão importantes como a expressão geral, sobretudo se houver emoções fortes em jogo. A este respeito, Wundt assinalava que um indivíduo costuma recordar o significado geral do que lhe disse certa pessoa muito depois de se ter esquecido das palavras precisas que esta utilizou.

Esta capacidade de utilizar uma verdadeira linguagem que vai muito além do mero intercâmbio de signos e sinais, muitos psicólogos consideram-na atualmente como

uma diferença fundamental entre os seres humanos e o resto do reino animal. Poderia haver algumas exceções, entre elas a dos primatas não humanos como os chimpanzés, mas a linguagem é considerada geralmente uma capacidade claramente humana e a chave para a consciência.

Consciência e espécie

Atualmente, a definição da consciência continua a ser uma questão muito controversa, mas desde Wundt que não sofre alterações no fundamental. O nível de consciência dos animais mantém-se algo indeterminado, o que levou à redação de códigos éticos que regulam a criação de gado industrial, as experiências em animais e atividades como corridas de touros e a caça à raposa. Há sobretudo a preocupação de que os animais possam sentir medo, dor ou mal-estar semelhante ao que sentimos nós, os humanos. A questão-chave de que os animais possuem consciência de si continua sem resposta, se bem que alguns psicólogos supõem, como Wundt, que até os microscópios protozoários a têm. ■

Wilhelm Wundt



Nascido em Baden (hoje Mannheim, Alemanha), Wilhelm Wundt era o quarto filho de uma família com uma longa história de excelência intelectual. O pai era pastor luterano. O pequeno Wundt teve pouco tempo para brincar: passou por um regime educativo rigoroso e a partir dos treze anos frequentou uma rígida escola católica. Seguiram-se os estudos universitários em Berlim, Tubinga e Heidelberg, e em 1856 licenciou-se em medicina.

Dois anos depois, Wundt era ajudante do médico Hermann von Helmholtz, famoso pelo seu trabalho sobre a percepção visual.

Durante a sua estada em Heidelberg, frequentou o primeiro curso de psicologia experimental da história, e em 1879 inaugurou o primeiro laboratório de psicologia. Wundt é autor de mais de 490 obras; é talvez o autor científico mais prolífico que conhecemos.

Principais obras

1863 *Lições sobre a Alma Humana e Animal*

1873 *Principios da Psicologia Fisiológica*

1896 *Compêndio de Psicologia*

**SABEMOS
O QUE SIGNIFICA
«CONSCIÊNCIA»
ENQUANTO NINGUÉM NOS PEDIR
QUE A DEFINAMOS**

WILLIAM JAMES (1842–1910)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Análise da consciência

ANTES

1641 René Descartes define a consciência de si como a capacidade de pensar.

1690 O filósofo e médico inglês John Locke define a consciência como «a percepção do que se passa na própria mente».

1781 O filósofo alemão Immanuel Kant afirma que os sucessos simultâneos são experimentados como uma «unidade de consciência».

DEPOIS

1923 Em *Leis da Organização Perceptiva*, Max Wertheimer explica a interpretação ativa das imagens por parte da mente.

1925 John B. Watson afirma que a consciência «não é um conceito claro nem utilizável».

O termo «consciência» costuma ser utilizado em referência à percepção dos nossos próprios pensamentos, incluindo aqui sensações, sentimentos e recordações. Costumamos dar a dita consciência por certa, exceto quando temos dificuldades, como no momento em que tentamos fazer alguma coisa estando muito cansados. Por outro lado, quando prestamos atenção à consciência, verificamos que as experiências conscientes mudam sem parar. Por exemplo, em plena leitura deste livro algo pode trazer-lhe a recordação de experiências passadas ou inconvenientes presentes que interrompem a concentração; também pode ocorrer que lhe venham à mente espontaneamente planos sobre o futuro. Os pensamentos estão em constante mudança. E, contudo, parecem fundir-se e seguir o seu curso como um todo.

William James, psicólogo norte-americano, comparou a experiência quotidiana da consciência a uma corrente de água que flui continuamente, pese as ocasionais interrupções e mudanças de direção. James susteve: «Um "rio" ou "corrente" são as metáforas com as quais se descreve de forma mais

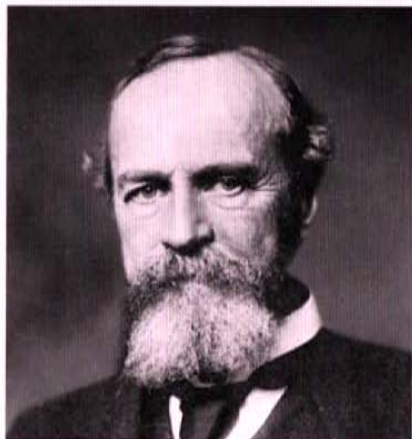
“
A consciência (...) não se apresenta perante si mesma em fragmentos (...). Não é algo articulado, mas fluido.

William James

natural. Ao referirmo-nos a isso mais à frente, chamar-lhe-emos o fluxo do pensamento, da consciência...»

Quase toda a gente pode identificar-se com a famosa descrição de James do fluxo da consciência, já que todos o experimentamos. E, todavia, como assinalava James, é algo muito difícil de definir «Quando digo que todo o pensamento é parte de uma consciência pessoal, "consciência pessoal" é um dos termos em questão (...), dar conta dele com precisão é a mais difícil das tarefas filosóficas.»

William James



William James nasceu em 1842, em Nova Iorque, no seio de uma família rica e influente; quando criança, viajou muito e frequentou escolas norte-americanas e europeias. Revelou um precoce talento artístico e inicialmente formou-se como pintor, mas o seu crescente interesse pela ciência levou-o a ingressar na Universidade de Harvard. Contudo, os seus estudos foram interrompidos por episódios de doença física e depressão. Licenciou-se em finais de 1869, mas nunca exerceu medicina. Em 1873, James regressou

a Harvard, como professor de filosofia e de psicologia. Organizou os primeiros cursos de psicologia experimental dos Estados Unidos; neles desempenhou um papel-chave no estabelecimento da psicologia como disciplina verdadeiramente científica. Jubilou-se em 1907 e faleceu na sua casa de New Hampshire em 1910.

Principais obras

1890 *The Principles of Psychology*
1892 *Psychology*
1897 *A Vontade de Acreditar*

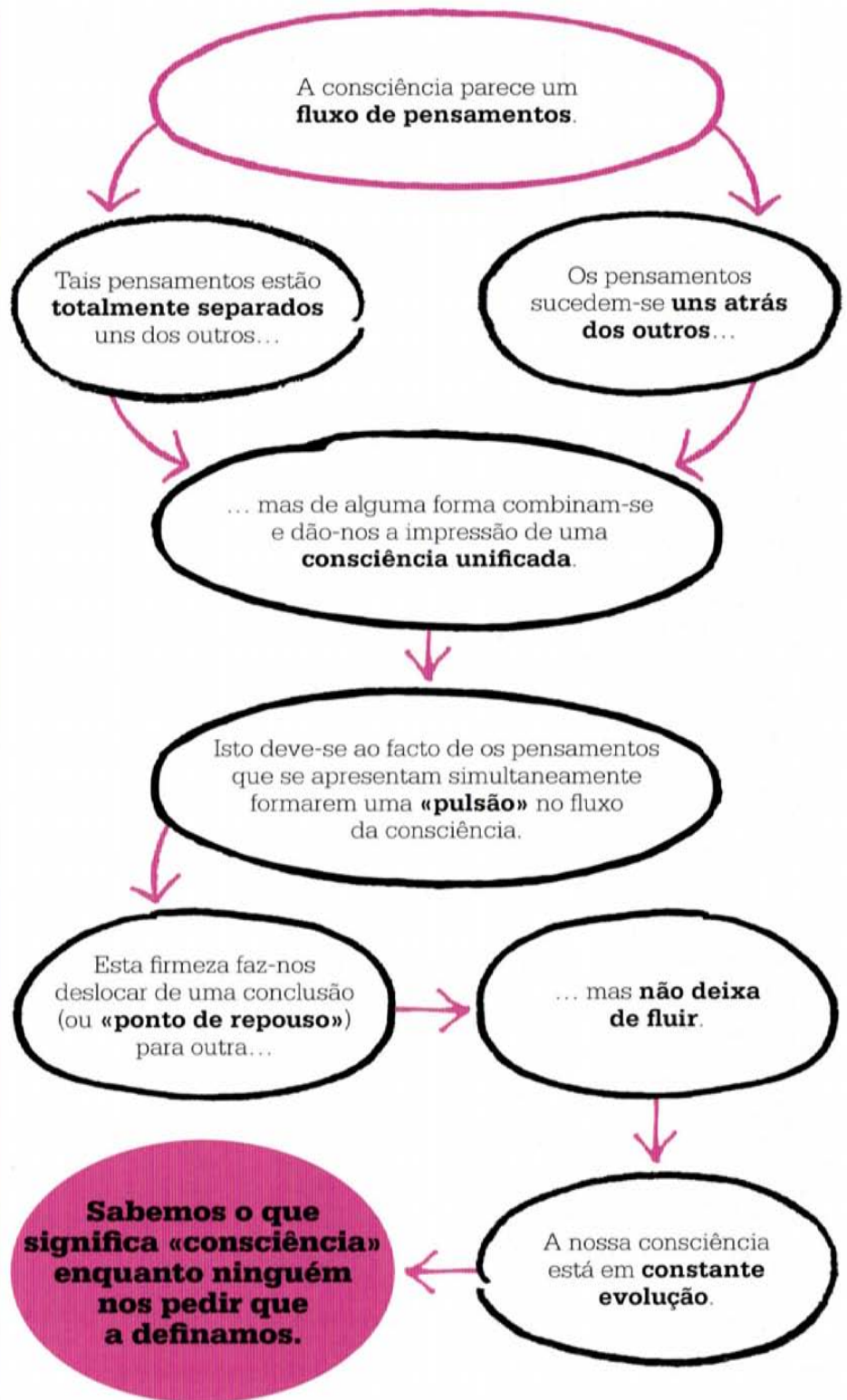
Ver também: René Descartes 20–21 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ John B. Watson 66–71 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Fritz Perls 112–17 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■ Max Wertheimer 335

Esta tarefa filosófica tão difícil conta com uma longa história. Os antigos gregos abordaram o tema da mente, mas não utilizaram o termo «consciência» nem outro equivalente. No entanto, debatiam sobre a existência de algo separado do corpo. No século IV a. C., Platão distinguia entre alma e corpo e Aristóteles acrescentava que, ainda que distintos, a alma e o corpo eram inseparáveis.

Primeiras definições

Em meados do século XVII, René Descartes foi um dos primeiros filósofos a tentar descrever a consciência, e sugeriu que esta era *res cogitans*, pertencente ao domínio do imaterial ou do «âmbito do pensamento», em contraste com o domínio físico das coisas materiais, *res extensa*, ou o «âmbito da extensão». Contudo, a quem primeiro se atribui o conceito moderno de consciência como sucessão contínua de percepções individuais é a John Locke, filósofo inglês do século XVII. James sentiu-se atraído pela ideia de Locke das percepções transitórias e também pela obra do filósofo alemão do século XVIII Immanuel Kant. Kant sentia-se impressionado com a forma como as nossas experiências se unem e assinalava que, se ouvimos um som e simultaneamente sentimos dor, experienciamos isso como um único acontecimento; a isto, Kant chamou «unidade de consciência», conceito que influenciou muitos filósofos posteriores, entre eles William James.

James considerava que a questão mais importante da consciência era não ser uma «coisa», mas um processo: é aquilo que faz o cérebro «governar um sistema nervoso que se tornou demasiado complexo para



“

Jamais alguém teve uma sensação simples, isolada. A consciência (...) ferve com uma multiplicidade de objetos e relações.

William James

”

se regular a si mesmo. Permite-nos refletir sobre o passado, o presente e o futuro, planificar e adaptarmos-nos às circunstâncias, e dessa forma cumprir o que para James é o objetivo principal da consciência: continuarmos vivos.

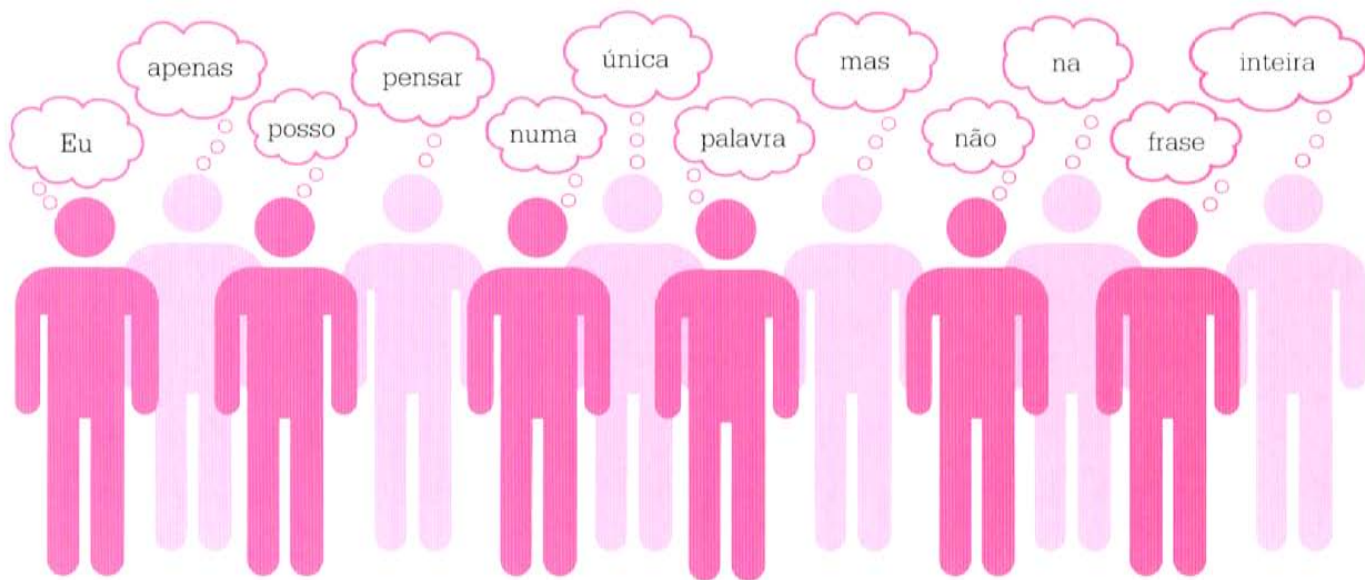
Contudo, James costumava imaginar a estrutura de uma consciência

unificada e desenvolvia a seguinte comparação: «Peguemos em dez palavras, dez homens, e dêmos a cada um uma palavra. Coloquemos os homens em fila ou misturados e cada um deve pensar na sua palavra tantas vezes quantas deseje; em nenhum haverá consciência da frase inteira.» Se a consciência é um fluxo de pensamentos distintos, para James era um problema como se combinavam. Tal como disse: «A ideia de *a* mais a ideia de *b* não é idêntica à ideia de (*a* + *b*).» Da soma de dois pensamentos obtém-se uma ideia completamente nova. Assim, por exemplo, se o pensamento *a* for «São nove horas» e o pensamento *b* for «O comboio sai às 9:02», poderia seguir-se o pensamento *c* – «Vou perder o comboio!».

Combinação de pensamentos

James concluiu que a forma mais simples de compreender como se podem combinar com sentido os pensamentos do fluxo da consciência é

supor que as coisas que se conhecem juntas, conhecem-se em etapas únicas desse fluxo. Alguns pensamentos, ou sensações, acreditava, estavam inevitavelmente ligados, como no exemplo de Kant de se ouvir um som e se sentir uma dor ao mesmo tempo, porque os pensamentos que entram na nossa consciência combinam-se imediatamente, formando uma cadeia, ou corrente, dentro do fluxo. Pode haver muitas destas correntes a fluir através da nossa consciência, rápida ou lentamente. James afirmava que há inclusive paragens ou pontos de repouso em que nos detemos para formar imagens mentais que podemos contemplar com calma. A tais pontos de repouso, James denominou-os «partes substantivas» e às correntes móveis «partes transitivas», e explicava que o nosso pensamento se vê transportado de uma parte substantiva para outra, impelido pelas partes transitivas. Vemo-nos, por isso, «empurrados» de uma para outra conclusão pelo



James utilizou o problema da frase das dez palavras para ilustrar a sua própria dificuldade em compreender como surge uma consciência unificada de pensamentos separados. Se cada homem conhece só uma palavra, como pode ter consciência da frase inteira?

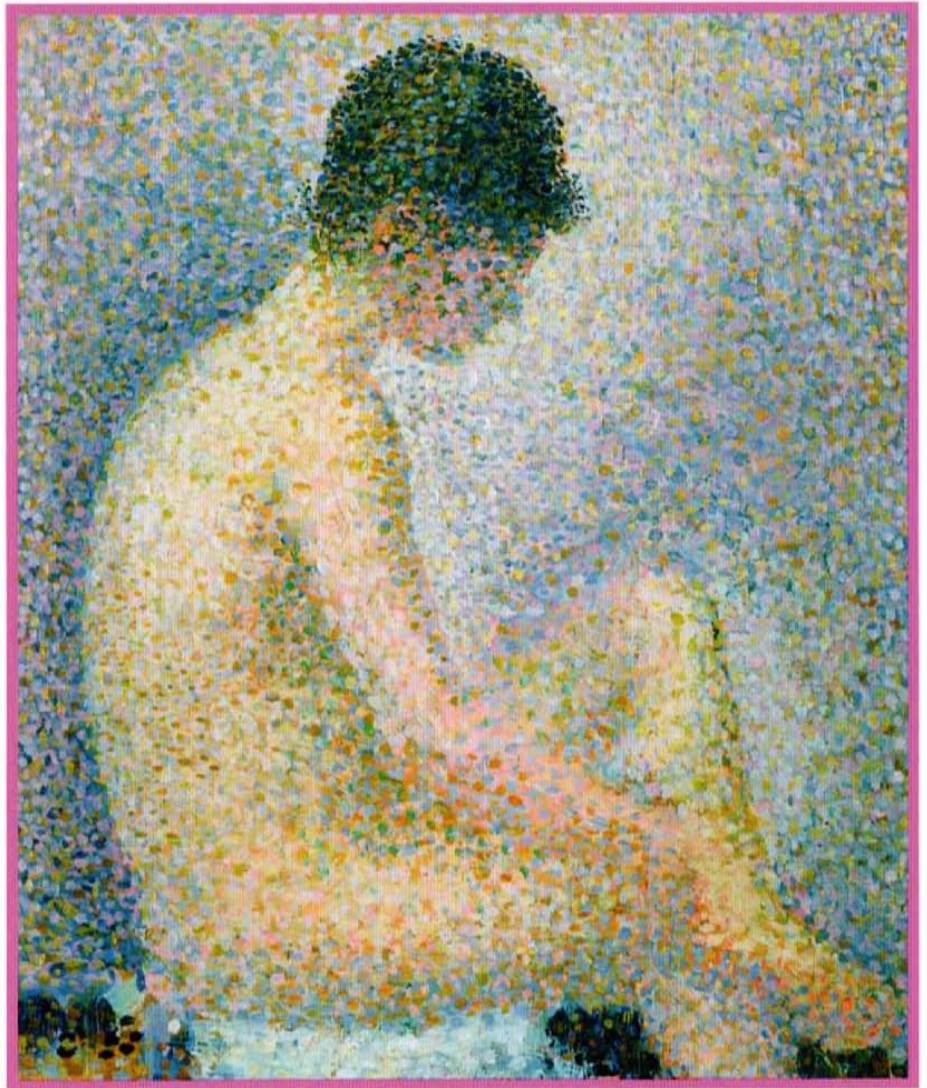
Este quadro do pós-impressionista francês Georges Seurat é composto de pontos de cor pura. O cérebro combina estes elementos separados de forma a que o que vemos é uma figura humana.

constante fluxo dos pensamentos que desta forma nos arrasta sempre para a frente. Não há conclusão final: a consciência não é uma coisa, mas um processo em evolução constante.

James sublinhou também o caráter pessoal da consciência ao defender que os pensamentos não existem na independência de um pensador: são os seus pensamentos ou os meus. Todos eles pertencem a alguém e nunca «se encontram diretamente com um pensamento de outra consciência pessoal que não a própria». E são estes pensamentos «ligados e a forma como sentimos que estão ligados» o que constitui o eu. Como os pensamentos não se podem separar do eu, James sugeria que o estudo de tal eu deveria ser o ponto de partida da psicologia. Os psicólogos experimentais divergiram, pois «o eu» não está disponível para experimentação, mas James considerava suficiente trabalhar com a nossa compreensão de um eu que faz certas coisas e sente de determinadas maneiras. A isto ele denominou «eu empírico», que se manifesta através do seu comportamento e que é composto por várias partes – o eu material, o eu espiritual e o eu social –, cada uma das quais pode ser estudada através da introspeção.

Teoria da emoção

Nas primeiras fases dos seus estudos sobre a consciência, James compreendeu a importância das emoções na vida diária e, juntamente com o seu colega Carl Langes, desenvolveu uma teoria sobre a sua relação com os atos e o comportamento.



No que à frente ficou conhecido como a teoria de James-Langes sobre as emoções, afirma que estas surgem da percepção mental consciente do próprio estado fisiológico. Para o ilustrar, James utilizou o exemplo de se ver um osso e desatar-se a correr. Não se trata de que quem vê o osso tenha medo; o que acontece na realidade é que o sujeito vê o osso e desata a correr, e o sentimento consciente de medo deve-se à ação de correr. Assim, de acordo com James, a percepção por parte da mente dos efeitos físicos de correr – respiração acelerada,

pulsação elevada e transpiração – traduz-se como a emoção do medo. Outro exemplo da teoria de James é que nos sentimos felizes porque sentimos a consciência de que sorrimos. Por outras palavras, não é que nos sintamos felizes e a seguir sorrimos, mas sim o contrário: primeiro sorrimos e depois sentimo-nos felizes.

Pragmatismo

Relacionado com as teorias de James sobre a consciência encontra-se a sua consideração sobre a forma em como acreditamos que as coisas

“

Há uma única verdade indefetivelmente certa (...), a verdade de que o fenómeno presente da consciência existe.

William James

”

são verdadeiras ou não. Assim, James afirmou: «As verdades surgem dos factos (...), mas estes, por si mesmos, não são verdadeiros, simplesmente são. A verdade é a função das crenças que começam e terminam entre aqueles.»

James definiu as «crenças verdadeiras» como aquelas que são úteis para quem nelas acredita. O finca-pé na utilidade das crenças encontra-se no núcleo da tradição filosófica norte-americana do pragmatismo, central no pensamento de James.

Segundo James, ao longo da vida somos confrontados com «verdades» de forma contínua, e as nossas crenças conscientes mudam à medida que as velhas verdades se alteram, por vezes sustentadas por outras novas. Esta teoria é particularmente relevante para o modo como progridem todas as ciências, incluindo a psicologia. Como exemplo, James citou a descoberta do elemento radioativo rádio por Pierre e Marie Curie, em 1902. No decurso das suas investigações, os Curie observaram que o rádio emitia, ao que parecia, quantidades ilimitadas de energia, o que «parecia contradizer as nossas ideias sobre toda a ordem natural». Todavia, após uma conside-

ração consciente, concluíram: «A pesar de isso ampliar as nossas noções sobre a energia, alterava apenas minimamente o seu carácter.» Neste caso, os conhecimentos científicos do casal Curie foram questionados e modificados, mas as suas verdades essenciais mantiveram-se intactas.

Estudos posteriores

No período que se seguiu à morte de James surgiu o movimento behaviorista, e com isso decaiu o interesse pela consciência; assim, houve pouca reflexão sobre esse tema nas décadas de 1920 a 1950. Exceção importante foi o movimento da Gestalt na Alemanha, que postulava que o cérebro funciona de maneira holística: considera as experiências conscientes na sua totalidade mais do que acontecimentos separados, do mesmo modo que, quando vemos um quadro, não observamos linhas, formas e pontos isolados, mas um todo com significado. Esta é a conceção que se encontra por trás daquela famosa frase da Gestalt: «O todo é mais que a soma das partes.»

A partir da década de 1980, psicólogos e neurocientistas desenvolveram um novo campo de investigação, o dos «estudos da consciência», centrados em duas áreas principais: o conteúdo da consciência, estudado em indivíduos considerados normais e sãos, e a consciência das pessoas que sofreram algum tipo de transtorno, incluindo sujeitos em estado vegetativo, aparentemente carentes de todas as

funções cerebrais superiores. Assim, o objetivo nestas duas áreas de estudo é avaliar a consciência da forma mais objetiva possível e compreender os seus mecanismos subjacentes, tanto físicos como psicológicos.

A neurociência moderna demonstrou que a consciência tem os seus mecanismos. Em finais do século xx, o biólogo molecular e biofísico britânico Francis Crick afirmava que a consciência está vinculada a uma área específica do cérebro, o córtex pré-frontal, implicada em processos mentais como a planificação, a resolução de problemas e o controlo da conduta.

Os estudos do neurocientista colombiano Rodolfo Linas vinculam a consciência à atividade do tálamo juntamente com o córtex cerebral. O tálamo, estrutura inserida na área profunda do centro do cérebro, regula as vibrações no interior do cérebro em frequências determinadas; se estes ritmos regulares se virem perturbados – infeções ou causas genéticas –, o indivíduo pode sofrer transtornos neurológicos como epilepsia ou Parkinson, ou doenças psicológicas como a depressão.

Quando se trata de definir a consciência, contudo, os objetivos

O trabalho de Pierre e Marie Curie, como tantas investigações científicas, modificou, mais que anulou, teorias anteriores. De forma semelhante, segundo James, novas «verdades» modificam constantemente as nossas crenças.



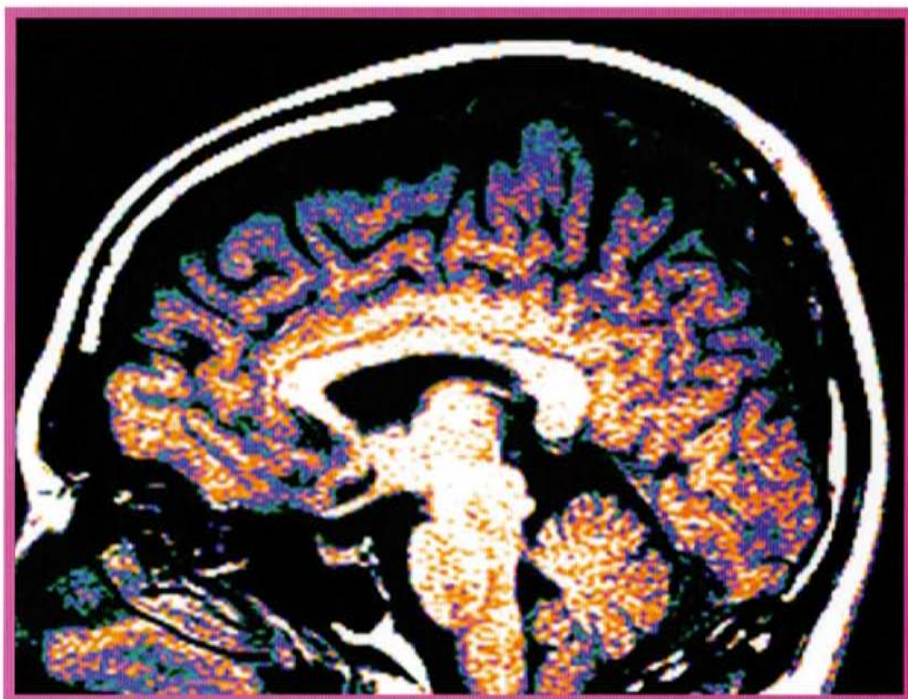
As ressonâncias magnéticas

do cérebro têm ajudado a identificar estruturas como o tálamo, no centro da imagem, que parecem vinculadas à consciência.

atuais continuam a ser vagos e de difícil aplicação. Assim, por exemplo, o neurocientista português António Damásio refere-se à consciência como a «sensação do que ocorre» e define-a como a «percepção que tem um organismo de si mesmo e do seu ambiente. O filósofo William James já advertira, mais de cem anos antes, que a consciência era uma realidade muito difícil de definir.

Um legado duradouro

A obra *The Principles of Psychology*, de James, continua a ser reeditada, e as suas ideias influenciaram de forma importante muitos psicólogos, assim como outros cientistas e pensadores. A aplicação da sua filosofia pragmática aos factos – centrando-se não no «que é verdade», mas no «que é útil acreditar – levou a psicologia a deixar de lado a questão da separação da mente e o corpo e passar ao estudo (mais útil) de processos mentais como a atenção, a memória, o raciocínio, a imaginação e a intenção. Segundo James, este enfoque servia para afastar filósofos e psicólogos «da abstração, os princípios inamovíveis, os sistemas fechados e as hipóteses absolutas e iniciais e conduzi-los até aos factos, à ação e ao poder». A sua insistência em responder à totalidade dos acontecimentos, incluindo os efeitos dos diversos meios sobre as nossas ações – em contraste com a abordagem introspectiva e estruturalista de decompor as nossas experiências nos seus mais pequenos pormenores –, constituiu, também, a nossa compreensão do comportamento.



Até James começar a lecionar a cadeira em Harvard, em 1875, não houve cursos de psicologia enquanto tal em nenhuma universidade dos Estados Unidos. No espaço de vinte anos, mais de vinte universidades haviam dado à psicologia o grau de disciplina académica e ofereciam cursos com o referido título. Durante aqueles anos, fundaram-se também três revistas especializadas, além de uma organização profissional: a Associação Americana de Psicologia.

Apesar de afirmar que detestava o trabalho experimental, James introduziu a psicologia experimental nos Estados Unidos, e fê-lo porque se deu conta de que era a melhor forma de demonstrar ou refutar uma teoria; ainda assim, não deixou de valorizar a introspeção como ferramenta de descoberta sobre os processos mentais.

A mudança de atitude em relação à psicologia, que passou de ser tida como um «assuntozito desagradável» (nas palavras de James) a

ser considerada uma disciplina muito benéfica, deve muito ao trabalho de James. Em 1977, no seu discurso para comemorar o 75.º aniversário da fundação da Associação Americana de Psicologia, David Krech, então professor emérito de psicologia na Universidade de Califórnia em Berkeley, referiu-se a James como o «pai da psicologia». ■

“

Todas estas consciências fundem-se umas nas outras como visões que se dissipam. Concretamente, são uma só consciência prolongada, um fluxo interrompido.

William James

”



A ADOLESCÊNCIA É UM NOVO NASCIMENTO

G. STANLEY HALL (1844–1924)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Desenvolvimento humano

ANTES

1905 Em *Três Ensaios para uma Teoria Sexual*, Sigmund Freud identifica a adolescência com a «fase genital».

DEPOIS

1928 A antropóloga norte-americana Margaret Mead afirma, em *Adolescência e Cultura na Samoa*, que só no Ocidente se considera a adolescência uma fase do desenvolvimento humano.

1950 Erik Erikson, na sua obra *Infância e Sociedade*, descreve a adolescência como a fase de «identidade versus difusão de identidade» e cria a expressão «crise de identidade».

1983 Em *Margaret Mead and Samoa*, o antropólogo neozelandês Derek Freeman rejeita a afirmação de Mead de que a adolescência seja um mero conceito social.

O desenvolvimento humano é determinado pela **natureza**: é uma repetição da nossa «**história ancestral**».

A criança tem **disposições tipo animal** e passa por **várias fases de crescimento**.

Na **adolescência**, o impulso evolutivo diminui: é um tempo de **mudança individual**.

Nesta etapa selvagem e anárquica, o adolescente é cada vez mais **sensível**, **temerário**, **tímido** e propenso à depressão.

A criança emerge como adulto: um ser mais **civilizado**, de **ordem superior**.

A adolescência é um novo nascimento.

Ver também: Francis Galton 28–29 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Erik Erikson 272–73

A palavra «adolescência» provém do termo latino *adolescere* («crescer») e designa a fase da vida entre a infância e a idade adulta. Na maioria das sociedades ocidentais não se reconheceu este conceito até ao século XX: a infância terminava e começava a idade adulta, em geral, por volta dos 18 anos.

G. Stanley Hall, psicólogo e pedagogo, foi o primeiro académico a estudar o tema, na sua obra *Adolescence* (1904). Hall sentia-se influenciado pela teoria da evolução de Darwin e pensava que a infância, em particular o desenvolvimento físico precoce e o comportamento, refletia o curso da mudança evolutiva, e que cada indivíduo se desenvolvia de acordo com a sua «história ancestral».

Outra influência-chave em Hall foi a do *Sturm und Drang* («tormenta e ímpeto»), movimento literário e artístico alemão do século XVIII que defendia uma liberdade de expressão total. Assim, Hall referiu-se à adolescência como *Sturm und Drang*, considerando-a uma fase de rebelião e tumulto emocional, com comportamentos que vão desde a melancolia até à temeridade. Nas palavras de Hall, a adolescência «anseia por sentimentos fortes e novas sensações [...], a monotonia, a rotina o pormenor são intoleráveis»; a consciência de si mesmo e do ambiente aumenta notavelmente; tudo é sentido com maior intensidade e procura-se a sensação pela sensação.

Ecos modernos

Muitos dos contributos deste psicólogo ressoam nos estudos atuais. Hall considerava os adolescentes muito propensos à depressão e descreveu uma curva de abatimento que

se inicia aos 11 anos e culmina aos 15 e vai decaindo até aos 23. Os estudos atuais reconhecem um padrão similar. As causas da depressão são identificadas por Hall – os defeitos aparentemente insuperáveis, o medo de fazer má figura ou a «fantasia do amor impossível» – são-nos familiares. Ele considerava que a timidez própria da adolescência leva à autocritica e à reprovação de si mesmo e dos demais. Isto reflete-se em estudos posteriores, que afirmam que a avançada capacidade de raciocínio dos adolescentes permite-lhes «ler nas entrelinhas» e engrandece a sua sensibilidade. Inclusive, a afirmação de Hall de que a criminalidade tem um pico aos 18 anos continua válida.

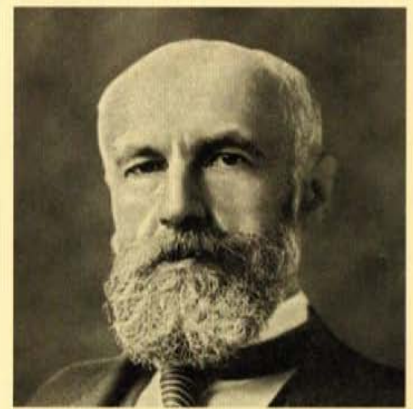
Apesar do que possa parecer, a opinião de Hall não era tão negativa. Como escreveu na sua obra *Youth: Its Education, Regiment, and Hygiene*: «A adolescência é um novo nascimento, pois os traços mais elevados e mais completamente humanos surgem nesse período.» Para Hall, portanto, a adolescência era o início necessário de algo muito melhor. ■

“

É na adolescência que os piores e os melhores impulsos pugnam pelo domínio da alma humana.

G. Stanley Hall

”



G. Stanley Hall

Granville Stanley Hall, nascido numa família de agricultores de Ashfield (Massachusetts, EUA), licenciou-se no Williams College de Massachusetts em 1867. Devido à falta de dinheiro, os seus planos de viagem viram-se frustrados, assim seguiu os desejos da mãe, cursou teologia durante um ano em Nova Iorque antes de partir para a Alemanha. No seu regresso, em 1870, estudou quatro anos com William James em Harvard e obteve o primeiro doutoramento em psicologia. Regressou à Alemanha, onde trabalhou dois anos com Wilhelm Wundt em Leipzig. Em 1882 obteve uma cátedra na Universidade Johns Hopkins de Baltimore; ali pôs em marcha o primeiro laboratório norte-americano integralmente dedicado à psicologia. Em 1887, Hall lançou o *American Journal of Psychology* e, em 1892, tornou-se o primeiro presidente da Associação Americana de Psicologia.

Principais obras

1904 *Adolescence*

1906 *Youth: Its Education, Regiment, and Hygiene*

1911 *Educational Problems*

1922 *Senescence*



24 HORAS DEPOIS DE APRENDERMOS ALGO ESQUECEMO-NOS DE DOIS TERÇOS

HERMANN EBBINGHAUS (1850–1909)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudos sobre a memória

ANTES

Século v a. C. Os antigos gregos utilizam recursos mnemónicos, como rimas, para ajudar à memória.

1582 Em *Ars memoriae*, o filósofo italiano Giordano Bruno oferece métodos para memorizar, com diagramas de conhecimento e experiências.

DEPOIS

1932 Para Frederick Bartlett, toda a recordação é uma mistura de conhecimento e inferência.

1949 Em *Organização da Conduta*, Donald Hebb descreve a aprendizagem como o resultado do encaixe de células cerebrais estimuladas.

1960 O norte-americano Leo Postman mostra que a nova aprendizagem pode interferir no prévio, ao que chama «interferência retroativa».



Ver também: Bluma Zeigarnik 162 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168-73 ■ Endel Tulving 186-91 ■ Gordon H. Bower 194-95 ■ Daniel Schacter 208-09 ■ Frederic Bartlett 335-36

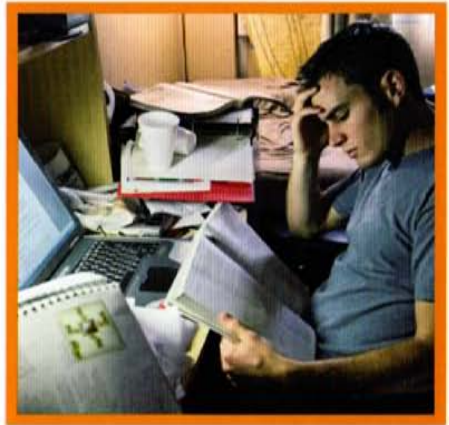
O psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus levou a cabo o primeiro estudo sistemático da aprendizagem e da memória, para o qual fez uma longa e extenuante experiência consigo mesmo. Filósofos como John Locke e David Hume já haviam sugerido que recordar implica associar: ligar coisas ou ideias através de traços partilhados como tempo, lugar, causa ou efeito. Ebbinghaus decidiu pôr à prova o efeito da associação sobre a memória e registar os resultados para ver se a memória segue padrões verificáveis.

Experiências

Ebbinghaus começou por memorizar listas de palavras e verificar quantas conseguia recordar. A fim de evitar servir-se da associação, criou 2300 sílabas «sem sentido», todas com três letras e com o padrão *standard* de consoante-vogal-consoante, por exemplo «ZUC» e «CAX». Uma vez agrupadas em listas, Ebbinghaus lia uma lista, detendo-se uma fração de segundo em cada sílaba, e antes de ler outra lista fazia uma pausa de 15 segundos. Repetia isto até conse-

guir recitar uma série com rapidez e sem erros. Elaborou listas mais ou menos longas e com diferentes intervalos de aprendizagem, anotando o tempo de aprendizagem e esquecimento. Verificou que recordava material com sentido, como um poema, com uma facilidade dez vezes maior do que as suas listas sem sentido, e quantas mais vezes repetia os estímulos (as sílabas sem sentido), menos tempo demorava a reproduzir a informação memorizada; além disso, as primeiras repetições eram as mais eficazes para memorizar uma lista.

Quanto ao esquecimento, descobriu, como era de esperar, que demorava mais tempo a esquecer as listas que passara mais tempo a memorizar e que quando melhor se reproduz o que foi aprendido é exatamente depois da aprendizagem. Também descobriu que se esquece muito rapidamente durante a primeira hora e depois mais devagar, de modo que passadas nove horas se esqueceu cerca de 60 por cento do memorizado e 24 horas depois esqueceu-se dois terços de qualquer coisa que se tenha memorizado. Represen-



Se os conteúdos se aprendem e se memorizam ao fim de uma hora a ouvi-los, segundo demonstrou Ebbinghaus, recordam-se durante mais tempo e reproduzem-se com maior facilidade.

tado num gráfico, isto dá uma «curva do esquecimento» que começa com uma queda pronunciada, seguida por uma inclinação muito gradual.

Os estudos de Ebbinghaus inauguraram um novo campo de investigação e contribuíram para estabelecer a psicologia como disciplina científica, e os seus metódicos métodos continuam hoje na base da experimentação psicológica. ■

Hermann Ebbinghaus



Hermann Ebbinghaus nasceu em Barmen (Alemanha), no seio de uma família de comerciantes luteranos. Começou a estudar filosofia aos 17 anos na Universidade de Bona, mas em 1870 a Guerra Franco-Prussiana interrompeu a sua carreira. Em 1873 terminou os estudos e mudou-se para Berlim; mais tarde viajou para França e Inglaterra e, em 1879, iniciou os estudos sobre a capacidade da sua própria memória. Em 1885, publicou *Sobre a Memória*, em que pormenorizava o estudo com sílabas sem sentido, e no mesmo ano ganhou uma

cátedra na Universidade de Berlim, na qual organizou dois laboratórios de psicologia e fundou uma revista académica. Mudou-se mais tarde para a Universidade de Breslau, onde também pôs em marcha um laboratório, e, por último, para Halle, onde ensinou até à morte, aos 59 anos, de pneumonia.

Principais obras

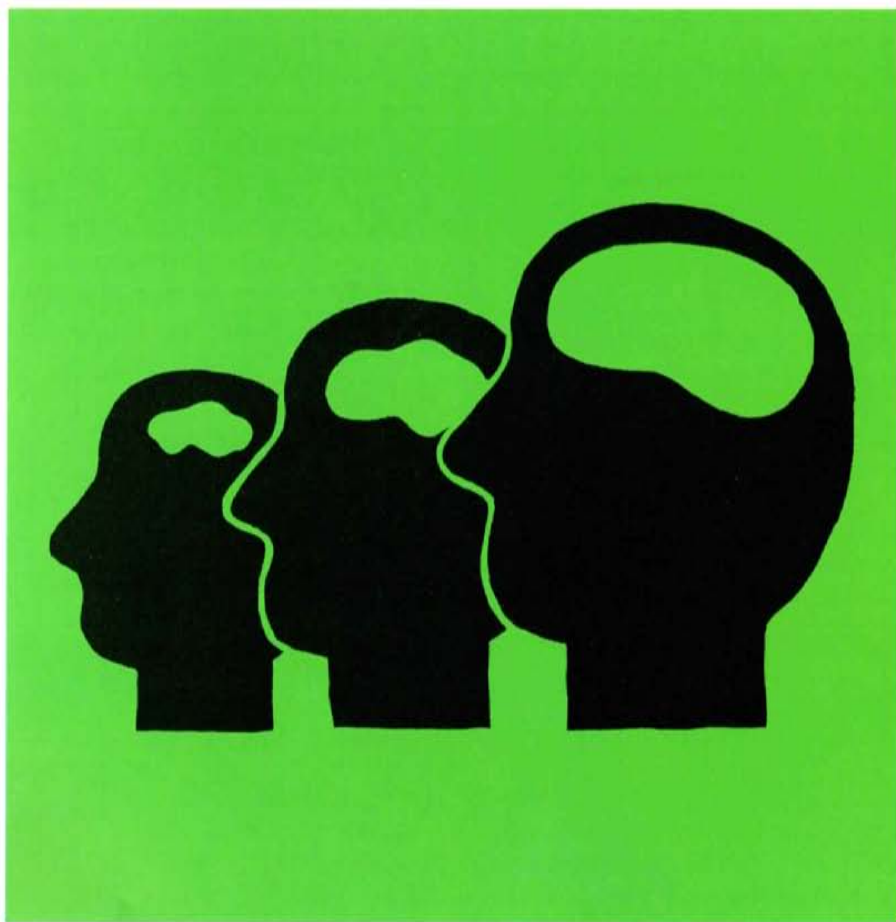
1885 *Sobre a Memória*

1897-1908 *Princípios de Psicologia* (2 volumes)

1908 *Compêndio de Psicologia*

A INTELIGÊNCIA DE UM INDIVÍDUO NÃO É UMA QUANTIDADE FIXA

ALFRED BINET (1857–1911)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da inteligência

ANTES

1859 Charles Darwin, em *A Origem das Espécies*, defende que a inteligência se herda.

A partir de 1879 Wilhelm Wundt aplica à psicologia métodos científicos, procura modos de medir capacidades mentais como a inteligência.

1890 James Cattell idealiza testes para medir as diferenças nas capacidades mentais individuais.

DEPOIS

Década de 1920 O psicólogo educacional inglês Cyril Burt afirma que a inteligência é sobretudo genética.

Década de 1940 Raymond Cattell define a inteligência fluida (inata) e a cristalizada (formada pela experiência).

Em 1859, Charles Darwin defendeu, na obra *A Origem das Espécies*, a sua teoria sobre a evolução, constituindo assim um marco para o debate sobre se a inteligência era fixada por herança genética ou podia ser modificada pelas circunstâncias. Em princípios da década de 1880, o seu primo Francis Galton levou a cabo provas sobre a capacidade cognitiva de cerca de 9000 londrinos e concluiu que a inteligência básica estava fixada ao nascer. Wilhelm Wundt propôs, na mesma época, o conceito de um quociente intelectual (QI) e procurou medi-lo. O trabalho de Wundt inspirou o psicólogo norte-americano James Cattell para realizar estudos sobre a medição das capacidades

Ver também: Francis Galton 28–29 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ Raymond Cattell 314–15

Os testes de inteligência só conseguem medir...

... a capacidade mental de um indivíduo num **determinado momento e contexto**.

As **capacidades mudam** em breves períodos e também a longo prazo, como parte do **processo de desenvolvimento**.

A inteligência varia **ao longo da vida da pessoa**.

A inteligência de um indivíduo não é uma quantidade fixa.



Alfred Binet

Alfred Binet nasceu em Nice, mas mudou-se muito jovem para Paris, depois da separação dos pais. Licenciou-se em direito, em 1878, e estudou ciências na Sorbonne, para seguir medicina. Contudo, decidiu que aquilo que lhe interessava era a psicologia e, em 1883, aceitou um convite de Jean-Martin Charcot para trabalhar com ele no Hospital de la Salpêtrière. Depois do seu casamento e do nascimento das duas filhas, interessou-se pela inteligência e a aprendizagem. Em 1891, nomearam-no diretor adjunto do Laboratório de Psicologia Experimental da Sorbonne, do qual chegou a diretor em 1894.

Desde a sua morte, em 1911, Binet acumulou numerosas honras, entre elas a mudança de nome da Société Libre pour l'Étude Psychologique de l'Enfant, que, em 1917, passou a chamar-se Société Alfred Binet.

Principais obras

1903 *Étude expérimentale de l'intelligence*

1905 *L'âme et le corps*

1911 *La mesure du développement de l'intelligence chez les enfants* (com T. Simon)

mentais e também foi a base dos estudos de Alfred Binet sobre a inteligência humana.

Fascinado pela aprendizagem

Antes de se interessar pela psicologia, Binet estudou direito e ciências naturais. Foi, em grande medida, autodidata, mas o trabalho que realizou com Jean-Martin Charcot, no Hospital de la Salpêtrière de Paris, durante mais de sete anos trouxe-lhe o domínio dos procedimentos experimentais, com as suas características precisão e planificação. O interesse de Binet pela inteligência humana estava ligado ao seu fascínio pelo desenvolvimento das filhas. Observara

que a rapidez e a facilidade com que assimilavam nova informação dependiam da atenção que prestavam. O contexto e o estado de espírito da criança pareciam fundamentais para a aprendizagem.

Ao tomar conhecimento dos testes de Francis Galton em Londres, Binet decidiu conduzir o próprio estudo e avaliar as diferenças nas capacidades individuais entre diferentes grupos de interesse, como jogadores de xadrez, matemáticos, artistas e escritores. Isto enquanto prosseguia com o estudo sobre a inteligência funcional das crianças, observando a que idades específicas adquiriam determinadas capacidades. Assim, por exemplo, as crianças muito pequenas

não possuem capacidade para o pensamento abstrato, o que parece corresponder a um nível de inteligência maior e diretamente atribuível à idade.

Em 1889, Binet foi convidado para fazer parte de uma nova organização dedicada aos estudos educacionais: a Société Libre pour l'Etude Psychologique de l'Enfant [Sociedade Livre para o Estudo Psicológico da Criança]. Em pouco tempo, Binet chegou a presidente e começou a publicar artigos e informação útil para docentes e para as autoridades educativas. Através dele, em França tornou-se então obrigatória a escolaridade para todas as crianças entre os 6 e os 12 anos e foi pedido a Binet que tivesse em consideração como desenvolver um teste para identificar as crianças com possíveis dificuldades de aprendizagem, de forma a que pudessem receber uma educação adequada às suas necessidades. Essa responsabilidade levou Binet a fazer parte, em 1904, de uma comissão governamental para criar um método para estimar o potencial de aprendizagem em crianças pequenas e assumiu a tarefa de determinar as diferenças entre as crianças normais e as que apresenta-



As provas de inteligência, que, em grande medida, continuam a basear-se na escala Binet-Simon, transformaram-se numa forma habitual para prever o sucesso das crianças no sistema educativo.

vam limitações intelectuais e de encontrar o modo de medir tais diferenças.

A escala Binet-Simon

Nesta tarefa colaborou com Théodore Simon, investigador do Laboratório de Psicologia Experimental da Universidade de Sorbonne, da qual Binet era diretor desde 1894. Este seria o início de uma longa e frutífera colaboração entre os dois cientistas.

Em 1905, Binet e Simon já tinham criado o primeiro teste, com o nome «Novos métodos para diagnosticar a idiotice, a imbecilidade e a deficiência mental». Pouco tempo depois, apresentaram uma versão revista para crianças entre os 3 e os 13 anos, que se chamou simplesmente escala Binet-Simon, e que foi revista de novo em 1908 e 1922.

Binet e Simon, a partir da observação de crianças durante muitos anos, prepararam 30 testes de dificuldade crescente, com tarefas que refletiam a capacidade média de crianças de diferentes idades. Entre as tarefas mais simples figuravam seguir um feixe de luz e conversar a um nível elementar com o examinador. Algo mais complexo eram as tarefas como assinalar as diferentes partes do corpo ao ouvir o seu nome, repetir uma série de dois dígitos, repetir orações simples ou definir palavras básicas, como «casa» ou «garfo». Nos testes mais difíceis, pedia-se às crianças que descrevessem as diferenças entre pares de objetos semelhantes, que desenhassem objetos de memória ou que construíssem frases a partir de três palavras dadas. As tarefas que envolviam maior dificuldade podiam consistir em repetir sete dígitos ao acaso, escolher três palavras que rimassem com «obediência» ou responder a perguntas como: «O meu vizinho tem recebido visitas estranhas. Foram vê-lo primeiro um médico, a seguir um advo-

“

Há na inteligência (...) um fator fundamental, cuja falta ou alteração é da máxima importância para a vida prática: o juízo.

Alfred Binet

”

gado e depois um padre. Que se estará a passar?»

Binet e Simon experimentaram a sua escala numa amostra de 50 crianças, divididas em cinco grupos, de acordo com a idade. As crianças foram escolhidas pelos professores como alunos de capacidade média para o seu grupo etário, o que proporcionava uma medida de normalidade com a qual podiam contrastar crianças com capacidades de todo o tipo.

As 30 tarefas de Binet e Simon, dispostas por ordem de dificuldade, deviam ser levadas a cabo em condições controladas com muito cuidado, já que Binet comprovara que as crianças se distraem com facilidade e que o seu nível de atenção influi decisivamente na sua capacidade de rendimento. Considerava a inteligência uma mistura de dificuldades mentais polifacetadas que operam num mundo real de circunstâncias sempre em mudança e que são controladas pelo sentido prático.

A inteligência não é fixa

Alfred Binet foi sempre muito franco acerca das limitações da escala Binet-Simon. Assim, não deixou de assinalar que a escala classificava

simplesmente as crianças em função do seu desempenho de diferentes tarefas intelectuais em relação a outras crianças com idades semelhantes. Os testes de 1908 e 1911 faziam maior finca-pé na distinção de grupos de idade e foi deste modo que apareceu o conceito de «idade mental».

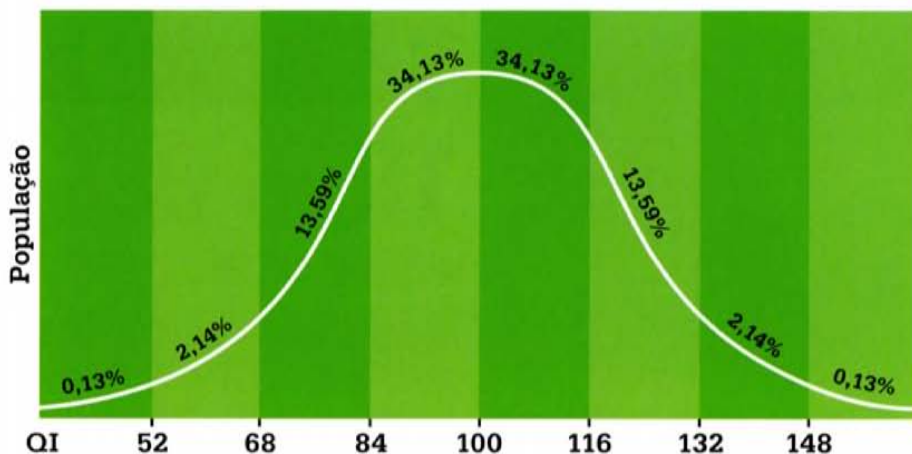
Binet insistiu também que o desenvolvimento mental progredia a diferentes ritmos e podia ser influenciado por fatores relacionados com o meio. Defendia que os testes eram uma forma de estimar o nível mental num momento concreto, assumindo que o nível de um indivíduo podia mudar com as circunstâncias. Neste ponto, opôs-se ao influente psicólogo inglês Charles Spearman, que, mais à frente, sugeriu que a inteligência se baseava apenas em fatores biológicos.

Binet defendeu que a inteligência de uma criança «não é um valor fixo», crescendo tal como a criança, e que, ainda que tivesse concebido um modo de a quantificar, nenhum número podia dar a medida exata da inteligência de uma pessoa. Esta só podia ser avaliada cabalmente, de acordo com Binet, combinando o teste com um estudo de cada caso. Por fim, Binet não acreditava ser possível medir a aptidão intelectual como se fosse um comprimento ou um volume: só podia ser unicamente classificada.

Uso e abuso

Em 1908, o psicólogo norte-americano Henry H. Goddard viajou para a Europa, onde teve contacto com os testes de Binet-Simon. Goddard traduziu-os e distribuiu cerca de 22 000 cópias pelos Estados Unidos para que fossem utilizados nas escolas. Apesar de Binet ter evitado com todo o cuidado atribuir a inteligência a fatores hereditários, para Goddard, esta era algo determinado geneticamente e, infelizmente, viu na escala Binet-Simon um meio

Os testes de Binet-Simon geram um número de QI (quociente intelectual), que representa o nível global de rendimento. Os valores permitem elaborar gráficos que mostram as diferenças de QI entre grupos ou populações.



para localizar os «débeis mentais» e estabelecer uma esterilização obrigatória.

Em 1916, Lewis Terman, outro psicólogo norte-americano, modificou a escala Binet-Simon. Utilizando os resultados dos testes de uma grande amostra de crianças norte-americanas, rebatizou-a escala Stanford-Binet. Esta já não era só utilizada para identificar as crianças com necessidades especiais, mas também para reconhecer os mais adequados para a formação profissional, condenando-os, de facto, a uma vida de trabalho manual. Terman, tal como Goddard, acreditava que a inteligência era herdada e era imutável, por muita educação que se recebesse.

Binet provavelmente demorou algum tempo a ter conhecimento destas aplicações do seu trabalho, pois raramente se interessava pelos desenvolvimentos profissionais para lá da sua esfera imediata. Nunca saiu do seu país, França, onde a escala Binet-Simon não foi adaptada durante a sua vida, pelo que nunca teve de se confrontar com modificações da sua obra. Quando, por fim, soube das

«ideias estrangeiras que estavam a ser enxertadas no seu instrumento de trabalho», condenou energicamente aqueles que «com brutal pessimismo» e «veredictos deploráveis» promoviam a ideia da inteligência como uma constante única.

Ainda hoje, o conceito de teste de quociente intelectual de Binet conserva a sua influência. Apesar das suas limitações, gerou um volume de estudos que fez progredir o nosso conhecimento da inteligência humana. ■

“

Não pretendi obter um método de medida (...), mas sim um método de classificação dos indivíduos.

Alfred Binet

”



O INCONSCIENTE VÊ HOMENS POR TRÁS DAS CORTINAS

PIERRE JANET (1859–1947)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Ciência neurológica

ANTES

1878 Jean-Martin Charcot descreve em *Leçons sur les maladies du système nerveux* os sintomas da histeria, então considerada uma doença biológica.

DEPOIS

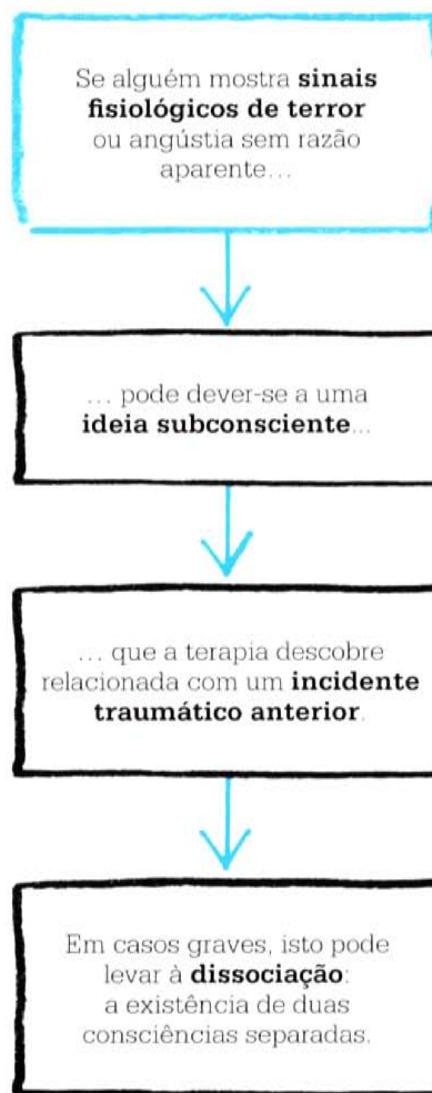
1895 Sigmund Freud identifica a dissociação como um dos mecanismos de defesa da mente.

Década de 1900

O neurologista Morton Prince fala de um espectro de distúrbios dissociativos.

1913 J.P.F. Deleuze, naturalista, descreve a dissociação como a formação de duas pessoas: uma desperta e a outra em estado de transe.

1977 Ernest R. Hilgard aborda, em *Divided Consciousness*, a consciência dividida pela hipnose.



De 1880 a 1910, aproximadamente, houve um grande interesse pela dissociação, ou seja, a separação de alguns processos da mente, consciente de uma pessoa ou da sua personalidade quotidiana e normal. A dissociação leve, na qual o mundo parece onírico e irreal, é frequente e afeta a maioria das pessoas em algum momento; costuma ser causada por algumas doenças, como a gripe, ou por drogas, incluindo o álcool, e pode provocar perda da memória parcial ou total durante ou depois do período de dissociação. Em casos raros do que foi logo denominado «transtorno de personalidade múltipla», a pessoa parece possuir duas ou mais personalidades; hoje, esses casos extremos são classificados como «transtorno de personalidade dissociativa».

O filósofo e médico francês Pierre Janet foi o primeiro a estudar e descrever a dissociação como uma doença psiquiátrica. Em finais da década de 1880, princípios da de 1890, Janet trabalhou no Hospital de la Salpêtrière de Paris, onde tratou pacientes com «histeria», e publicou estudos de casos de mulheres com sintomas extremos. Uma paciente, a quem chamou «Lucie», por exemplo, costumava

Ver também: Jean-Martin Charcot 30 ■ Alfred Binet 50–53 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Thigpen & Cleckley 330–31 ■ Ernest R. Hilgard 337

“

Estas pessoas são perseguidas por alguma coisa, e deve investigar-se cuidadosamente para chegar à raiz.

Pierre Janet

”

estar tranquila, mas, às vezes, era tomada por uma repentina agitação traumática e chorava, e parecia aterrorizada sem razão aparente. Parecia possuir três personalidades diferentes, às quais Janet chamou «Lucie 1», «Lucie 2» e «Lucie 3», e passava de uma para outra de forma inesperada, sobretudo sob hipnose. Lucie 1 tinha as suas próprias recordações, tal como Lucie 2, mas a Lucie 3 era capaz de recordar acontecimentos das três personalidades. O relevante

era que a Lucie 3 recordava uma experiência traumática vivida aos sete anos durante as férias, quando se sentia aterrorizada por dois homens que se escondiam atrás de um cortinado.

Trauma subconsciente

Janet concluiu que o trauma infantil de Lucie era a causa da sua dissociação. Em *L'automatisme psychologique*, escreveu: «Ter um corpo na postura do terror é sentir a emoção do terror, e se a dita postura se deve a uma ideia subconsciente, o paciente terá a emoção apenas na sua consciência, sem saber porque se sente assim.» «Tenho medo e não sei porquê», dizia Lucie à medida que era invadida pelo terror. «O inconsciente», afirmou Janet, «está a ser sonhado; vê os homens atrás da cortina e coloca o corpo numa postura de terror.» Este stresse e os acontecimentos traumáticos, para Janet, podiam provocar a dissociação em qualquer pessoa que tivesse essa predisposição.

Janet referiu-se à parte da mente que ele considerava por trás do com-

portamento inadequado como «subconsciente»; Freud preferiu chamar à fonte dos traumas mentais dos seus pacientes «inconsciente». Freud desenvolveu também as ideias de Janet e defendeu que a dissociação era um «mecanismo de defesa» universal.

A obra de Janet foi ignorada durante décadas, em parte devido ao desprestígio da hipnose para a investigação e o tratamento das doenças mentais. Contudo, desde finais do século XX tem suscitado o interesse dos psicólogos que estudam as desordens dissociativas. ■



Os traumas infantis, segundo Pierre Janet, permanecem, com frequência, na parte «subconsciente» da mente e causam problemas mentais ao longo dos anos.

Pierre Janet



Pierre Janet nasceu em Paris, no seio de uma família culta de classe média. Desde criança que se interessou pelas ciências naturais, e colecionava e catalogava plantas. Um seu tio, o filósofo Paul Janet, incentivou-o a estudar simultaneamente medicina e filosofia, e, após terminar a École Normale Supérieure de Paris, obteve o mestrado em filosofia na Sorbonne. Com apenas 22 anos, foi nomeado professor de filosofia na Escola Secundária de Le Havre, onde começou a investigar os estados induzidos por hipnose. Influenciado por Jean-Martin

Charcot, Janet ampliou os seus estudos de modo a incluir a «histeria», e, em 1898, tornou-se diretor do laboratório de Charcot, no Hospital de la Salpêtrière de Paris. Também ensinou na Universidade da Sorbonne e em 1902 foi nomeado professor de psicologia do Collège de France.

Principais obras

1893 *État mental des hystériques*

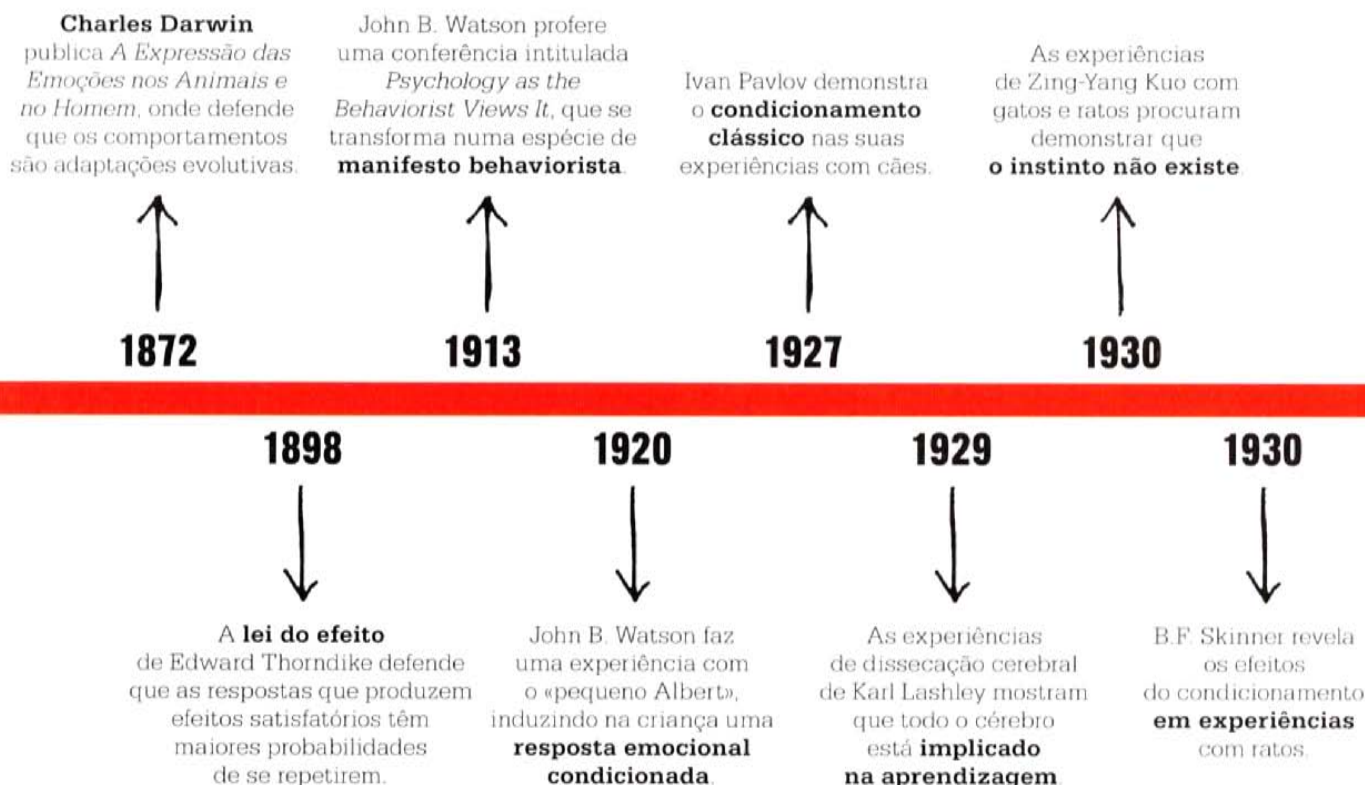
1907 *The Major Symptoms of Hysteria*

1909 *Les névroses*

BEHAVIO

A RESPOSTA
AO MEIO

RISMO



Na década de 1980, a psicologia já era reconhecida como ciência independente da filosofia. Na Europa e nos EUA existiam laboratórios e departamentos universitários de psicologia e surgia já segunda geração de psicólogos.

Nos EUA, psicólogos desejosos de dotar a nova disciplina de fundamentos objetivos e científicos reagiram perante a abordagem introspectiva e filosófica de William James e outros. A introspeção era, para eles, subjetiva por definição e as teorias nela baseadas não podiam ser provadas como verdadeiras ou falsas. Para que a psicologia fosse considerada uma ciência, teria de se basear em fenómenos observáveis e mesuráveis. A sua proposta consistia em estudar a manifestação do funcionamento da

mente – o comportamento – sob condições laboratoriais muito controladas. Como afirmou John B. Watson, a psicologia é «aquela parte das ciências naturais que tem como objeto de estudo o comportamento humano: factos e ditos, tanto aprendidos como desaprendidos». Os primeiros behavioristas, como Edward Thorndike, Edward Tolman e Edwin Guthrie, conceberam uma série de experiências para observar o comportamento de animais em determinadas situações, e a partir destas provas inferiram teorias sobre como interagem os humanos com o meio, assim como a aprendizagem, a memória e o condicionamento.

Respostas condicionadas

As experiências behavioristas inspiraram-se em parte em experiências idealizadas por fisiólogos para

o estudo de processos físicos e foi um fisiólogo russo, Pavlov, quem contribuiu involuntariamente para as bases da psicologia behaviorista emergente. No seu famoso estudo sobre a salivação nos cães, descreveu como um animal responde a um estímulo no processo de condicionamento e proporcionou aos psicólogos o ponto de partida para desenvolver a ideia central do behaviorismo. A noção de condicionamento, ou teoria do estímulo-resposta, definiu a forma que o behaviorismo adotaria.

O enfoque centrou-se na observação das respostas aos estímulos externos, ignorando os estados e processos mentais internos, que considerava impossíveis de estudar cientificamente e que não podiam ser incluídos em nenhuma análise comportamental. A substi-

Konrad Lorenz descobre o fenómeno da **imprinting**, através do qual as crias de animais identificam o progenitor devido à informação sensorial recebida num momento crítico.



1935

Clark L. Hull afirma que a satisfação das necessidades humanas básicas é a única base certa do reforço.



1943

B.F. Skinner publica *Verbal Behaviour*, no qual afirma que a linguagem é produto da **história comportamental e genética**.



1957

Noam Chomsky escreve uma crítica ao *Verbal Behaviour* de Skinner que contribui para desencadear a **revolução cognitiva**.



1959

1938



Edwin Guthrie propõe a validade da **aprendizagem de um só ensaio**; o condicionamento não depende da repetição.

1948



Em *Cognitive Maps in Rats and Men*, Edward Tolman explica que no decorrer da nossa vida quotidiana desenvolvemos **mapas cognitivos**.

1958



Joseph Wolpe aplica **técnicas de dessensibilização** em veteranos de guerra com «neurose de guerra».

1960s



As experiências de Neal Miller conduzem à descoberta das técnicas de **biofeedback**.

tuição da mente pela conduta como base do estudo da psicologia foi uma mudança revolucionária e veio acompanhada de uma espécie de manifesto, a conferência *Psychology as the Behaviorist Views It*, que Watson pronunciou em 1913.

Nos EUA, país que encabeça a ciência psicológica, o behaviorismo foi a abordagem predominante nos 40 anos seguintes. Baseando-se na ideia de condicionamento pavloviano ou clássico, Watson defendeu que os estímulos ambientais constituem por si só o comportamento, sem a intervenção de fatores inatos ou herdados. Na geração seguinte, destacou-se o «behaviorista radical» B.F. Skinner, que propôs o repensar da noção de estímulo-resposta na sua teoria do «condicionamento operante», no qual o comportamento é constituído pelas consequências,

não por um estímulo prévio. Ainda que esta tese seja semelhante às ideias propostas por William James, alterou radicalmente o rumo do behaviorismo, ao ter em conta fatores genéticos e ao explicar os estados mentais como resultado (e não causa) do comportamento.

A revolução cognitiva

Em meados do século XX, os psicólogos questionaram a abordagem behaviorista. A etologia, estudo do comportamento animal, demonstrou a importância do comportamento instintivo, além do aprendido, que se conciliava mal com as estritas ideias do condicionamento. Uma reação perante as ideias de Skinner desencadeou também a «revolução cognitiva», que voltou a desviar a atenção do comportamento em relação à mente e aos seus processos.

Uma figura-chave desta época foi Edward Tolman, um behaviorista cujas teorias não tinham prescindido da importância da percepção e a cognição, devido ao seu interesse pela psicologia alemã da Gestalt. Os progressos da neurociência estudada pelo behaviorista Karl Lashle contribuíram também para a passagem do enfoque do comportamento para o cérebro e o seu funcionamento.

O behaviorismo esgotara-se e viu-se substituído pelos diferentes ramos da psicologia cognitiva. Ainda assim, o seu reinado foi duradouro, sobretudo o seu contributo para a criação de uma metodologia científica e de modelos úteis para a experimentação psicológica. A terapia behaviorista ainda se aplica como parte fundamental da terapia cognitivo-comportamental. ■



A VISÃO DE COMIDA FAZ SALIVAR O FAMINTO

IVAN PAVLOV (1849–1936)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Condicionamento clássico

ANTES

Princípios do século XII

O médico árabe Avenzoar (Ibn Zuhr) faz experiências técnicas cirúrgicas com animais.

1890 Em *The Principles of Psychology*, William James afirma que, nos animais, «o sentimento de ter dado um passo impulsivo é parte indispensável do estímulo seguinte».

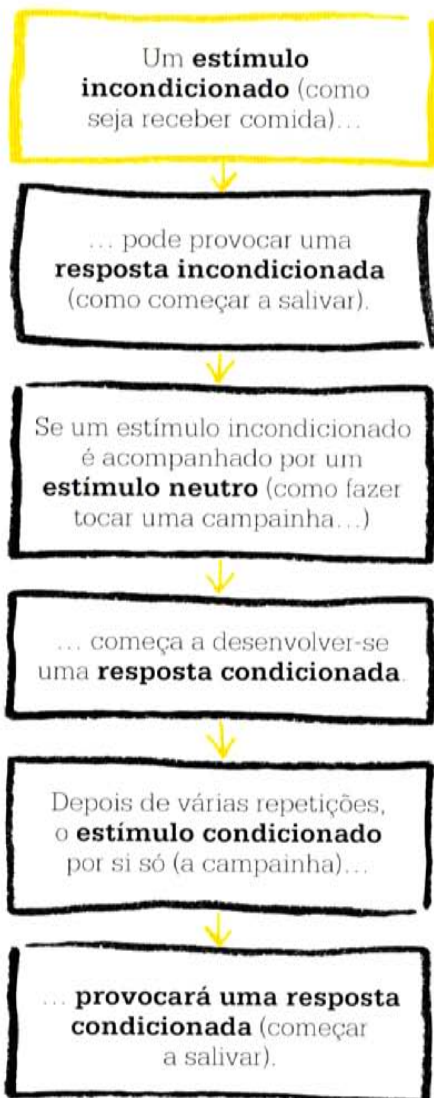
DEPOIS

1920 John B. Watson ilustra o condicionamento clássico no homem com a experiência do «pequeno Albert».

Década de 1930 B. F. Skinner revela como condicionar o comportamento dos ratos.

Década de 1950

Os psicoterapeutas utilizam o condicionamento na terapia comportamental.



Grande número de descobertas-chave feitas nos alvos da psicologia deve-se a cientistas que trabalhavam noutras áreas. Pavlov é um dos mais conhecidos, e os seus estudos sobre a secreção da saliva dos cães durante a digestão levaram-no a conclusões inesperadas.

Na década de 1890, Pavlov fez uma série de experiências com cães, a nível cirúrgico, implantando neles diversos dispositivos com o objetivo de medir o fluxo de saliva quando se alimentava os animais. Observou que os cães salivavam não apenas quando comiam, mas também ao cheirar ou ao ver comida apetitosa; salivavam até na perspectiva de que chegaria comida quando um dos seus tratadores se aproximava.

As suas observações levaram-no a analisar o vínculo entre estímulos diversos e as respostas produzidas. Numa dessas experiências, Pavlov punha um metrônomo a funcionar antes de dar comida aos cães e repetia o processo até os animais associarem sempre o som a uma boa refeição. Este «condicionamento» resultou no facto de os cães passarem a salivar só por ouvirem o tiquetaque do metrônomo.

Ver também: William James 38–45 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Stanley Schachter 338



Os cães de Pavlov salivavam ao ver uma bata branca: estavam «condicionados» para a associar à sua refeição, pois todos os que os alimentavam se apresentavam vestidos da mesma forma.

Posteriormente, Pavlov substituiu o metrônomo por uma campainha ou um timbre, uma luz intermitente e apitos com diferentes tons. Independentemente do estímulo, o resultado era o mesmo em todos os casos: a partir do momento em que tinha sido estabelecida a associação entre o estímulo neutro (campainha, timbre ou luz) e a co-

mida, os cães respondiam ao estímulo salivando.

Resposta condicionada

Pavlov concluiu que a comida que se dava aos cães era um «estímulo incondicionado» (EI) porque produzia uma «resposta incondicionada» (RI), não aprendida (a salivação, neste caso). Contudo, o som do metrônomo só se transformava num estímulo para salivar uma vez aprendida a sua associação à comida. Pavlov chamou-lhe «estímulo condicionado» (EC). A salivação em resposta ao metrônomo tinha sido aprendida, uma «resposta condicionada» (RC).

Em experiências posteriores, demonstrou que se pode reprimir, ou «desaprender», as respostas condicionadas se o estímulo condicionado é feito repetidamente sem que a seguir se dê comida. Também provou que a resposta condicionada pode ser mental, além de física, através de experiências às quais se associavam estímulos diferentes, como dor ou algum tipo de ameaça, provocando uma res-

posta condicionada de temor ou ansiedade.

O princípio do que é conhecido como condicionamento clássico ou pavloviano, assim como o método experimental de Pavlov, constituíram um progresso decisivo para o surgimento da psicologia como disciplina verdadeiramente científica e não apenas filosófica. O trabalho de Pavlov teve uma influência enorme, em particular entre psicólogos behavioristas norte-americanos como John B. Watson e B.F. Skinner. ■

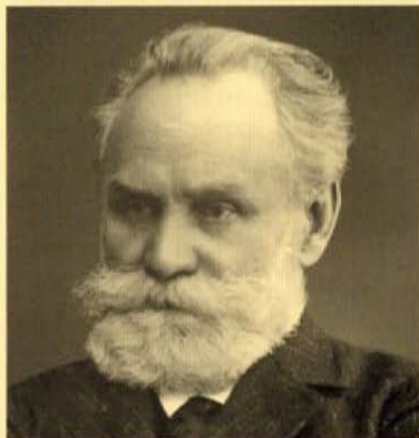


Os factos são o ar da ciência. Sem eles o cientista não se poderia elevar.

Ivan Pavlov



Ivan Pavlov



Pavlov, primogénito de um padre rural de Riazán (Rússia), estava destinado, em princípio, a seguir os passos do pai, mas rapidamente abandonou a formação no seminário local e começou a estudar ciências naturais na Universidade de São Petersburgo. Depois de se licenciar em 1875, ingressou na Academia de Cirurgia Médica, na qual obteve o doutoramento e uma bolsa de investigação. Em 1890, tornou-se professor da Academia Médica Militar e foi nomeado diretor do departamento de fisiologia do Instituto de

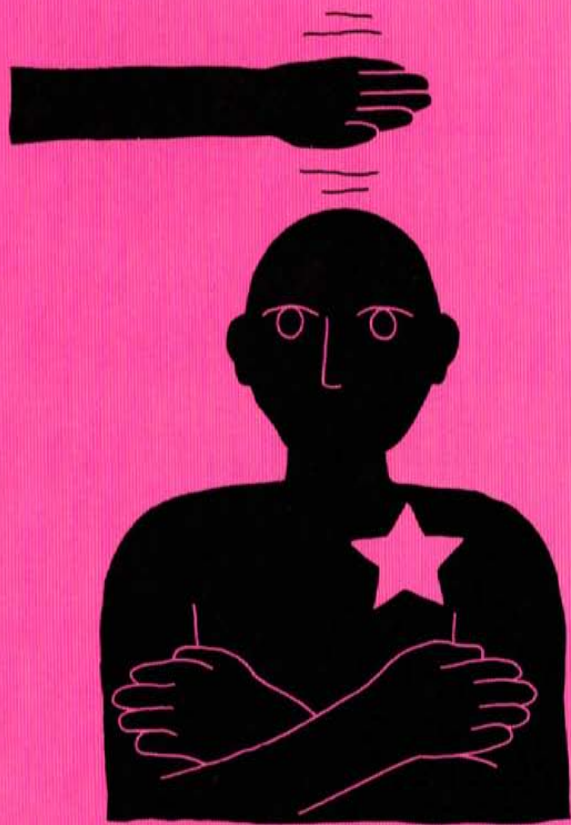
Medicina Experimental. Foi ali que fez os seus célebres estudos sobre as secreções digestivas dos cães, pelos quais obteve o Prémio Nobel em 1904. Jubilou-se oficialmente em 1925, mas continuou as suas experiências até à sua morte, de pneumonia, em 1936.

Principais obras

1897 *A Função das Principais Glândulas Digestivas*
1928 *Reflexos Condicionados*
1941 *Reflexos Condicionados e Psiquiatria*

AS AÇÕES SEM BENEFÍCIO SÃO REJEITADAS

EDWARD THORNDIKE (1874–1949)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Conexionismo

ANTES

1885 Hermann Ebbinghaus, em *Sobre a Memória*, descreve a «curva do esquecimento»: o ritmo a que perdemos recordações.

Década de 1890 Ivan Pavlov estabelece o princípio do condicionamento clássico.

DEPOIS

1918 As experiências de John B. Watson com o «pequeno Albert» aplicam o condicionamento a um bebé.

1923 O psicólogo inglês Charles Spearman propõe um fator geral único – «g» – para medir a inteligência humana.

Década de 1930 B.F. Skinner desenvolve a teoria do condicionamento pelas consequências chamado «condicionamento operante».

Na época em que Ivan Pavlov efetuava, na Rússia, as suas experiências com cães, nos EUA, Edward Thorndike começava a estudar o comportamento animal para a sua tese de doutoramento. Thorndike foi talvez o primeiro psicólogo behaviorista, apesar de ter desenvolvido o seu trabalho muito antes de o termo ser batizado. A psicologia científica surgia como nova área de estudo nas universidades quando Thorndike se licenciou, na década de 1890, e lhe sobreveio a ideia de aplicar esta nova ciência à educação e à aprendizagem, temas do seu interesse. A intenção original de Thorndike era

Ver também: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Donald Hebb 163

“

A psicologia ajuda a medir a probabilidade com que um objetivo pode ser atingido.

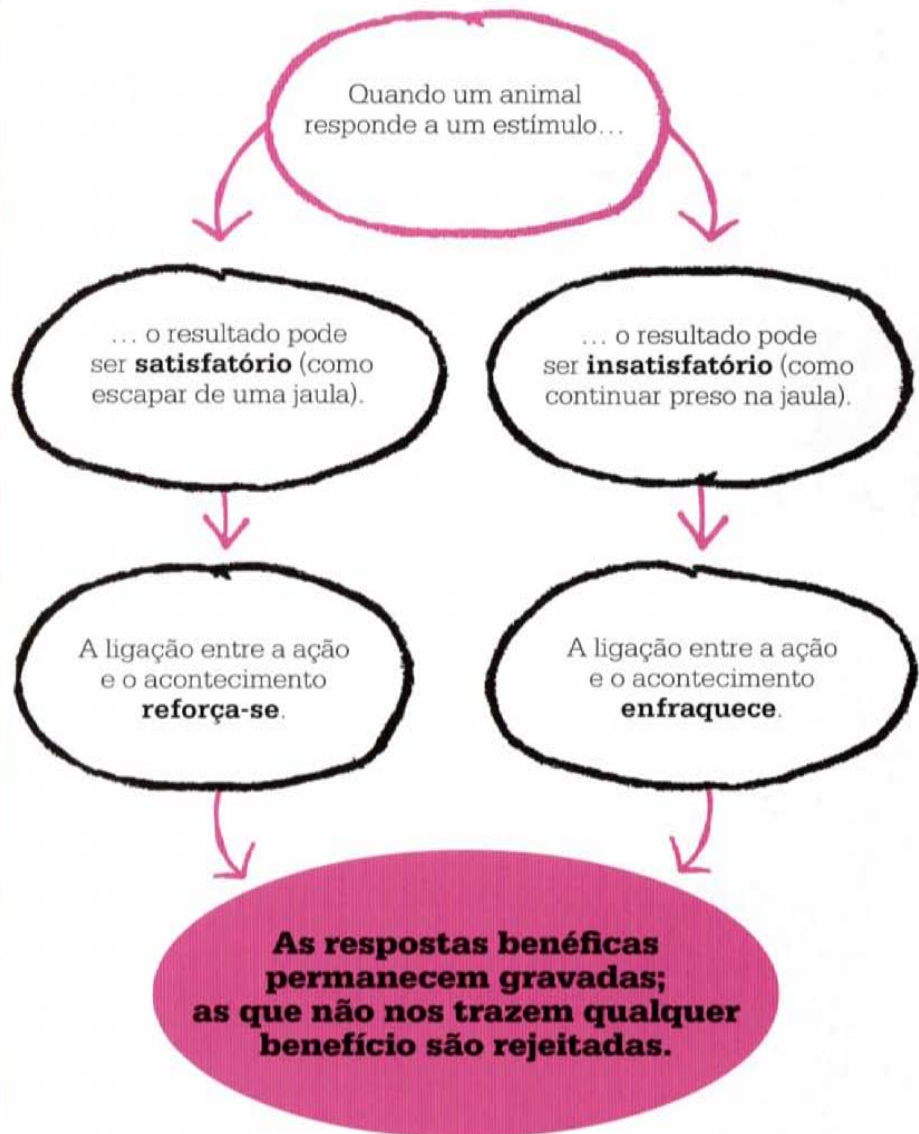
Edward Thorndike

”

estudar a aprendizagem nos humanos. Porém, ao não conseguir alguém adequado à sua investigação, desviou a atenção para os animais e propôs-se estudar os processos da inteligência e da aprendizagem, através da observação, numa série de experiências controladas. Os resultados foram surpreendentes e lançaram as bases da psicologia comportamental.

Ambientes de aprendizagem

Thorndike levou a cabo os primeiros estudos com crianças pequenas, que deviam aprender a sair de labirintos especificamente desenhados para as suas experiências. Com o tempo, isto transformar-se-ia num selo distintivo da técnica experimental behaviorista: a utilização de um ambiente especialmente criado, onde o sujeito recebe determinados estímulos ou tarefas; hoje em dia, tal é conhecido como «condicionamento instrumental» ou «aprendizagem experimental». À medida que avançava nos estudos, Thorndike passou a fazer experiências com gatos. Inventou a «caixa-problema», com o objetivo de observar a capacidade



de aprendizagem dos mecanismos necessários para fugirem.

O gato faminto fechado na caixa-problema explorava o ambiente e encontrava diferentes objetos, como um laço de cordel, uma argola ou um botão para carregar, só um dos objetos estava ligado ao fecho para abrir a porta da caixa. A longo prazo, os gatos descobriam a técnica que lhes permitia escapar e

receber uma recompensa em forma de comida. O processo era repetido e anotava-se sempre o tempo que o gato demorava a abrir a caixa, o que indicava a rapidez com que o animal aprendia sobre o que o rodeava.

Thorndike fez a experiência com sete gatos diferentes, pondo cada um deles numa série de caixas-problemas que se abriam de formas



A lei do efeito proposta por Thorndike é a base de toda a psicologia comportamental. Thorndike demonstrou que os animais aprendem estabelecendo vínculos entre ações e resultados, recordando os resultados positivos e esquecendo os negativos.

diferentes. Observou-se então que, apesar de todos os gatos terem descoberto a forma de fugir através do método de tentativa e erro, a cada novo ensaio, as tentativas e os erros diminuam gradualmente, à medida que aprendiam que ações se revelavam infrutíferas e quais levavam à recompensa.

A lei do efeito

Como resultado destas investigações, Thorndike propôs a lei do efeito, que postula que uma resposta a uma situação que produza um resultado satisfatório tem maiores probabilidades de se repetir no futuro; inversamente, uma resposta a uma situação com um resultado insatisfatório tem menores probabilidades de se repetir. Foi esta a primeira expressão formal de uma ideia que subjaz a toda a psicologia comportamental, a do vínculo entre o estímulo e a resposta e a sua rele-

vância para o processo da aprendizagem e do comportamento. Thorndike propôs que, quando se produz uma ligação entre um estímulo (E) e uma resposta (R), se cria uma ligação neural correspondente no cérebro. A esta classe de aprendizagem E-R deu o nome de «conexionismo» e defendeu que as ligações que se produzem durante a aprendizagem ficam gravadas nos circuitos do cérebro.

Thorndike afirmou que é o resultado de uma ação o que determina a intensidade com que se grava a ligação estímulo-resposta; no caso das caixas-problemas, o apertar um botão ou puxar um fio pode significar a liberdade ou a frustração. Por outras palavras, quando a determinadas sequências de estímulo-resposta se seguem situações satisfatórias ou agradáveis (como escapar ou receber uma recompensa), tais respostas tendem a ficar «mais

firmeemente ligadas à situação, de forma que, quando esta se repete, será mais provável que se repitam»; ficam gravadas como uma ligação neuronal. Quando às sequências de estímulo-resposta se seguem situações irritantes ou desagradáveis (por exemplo, o prolongamento da prisão ou do castigo), as ligações neurais entre a situação e a resposta enfraquecem até se apagarem: «As ações sem benefício são afastadas.»

Tal ênfase no resultado de um estímulo e da sua resposta e a ideia de que o resultado reforça a ligação estímulo-resposta é um exemplo do que mais adiante se conheceria como teoria da aprendizagem baseada no reforço. O reforço e a importância dos resultados foram quase ignorados pela geração seguinte de psicólogos comportamentais, como John B. Watson, mas a lei do efeito foi uma brilhante antecipação do trabalho do norte-americano B.F. Skinner e da sua teoria do condicionamento operante.

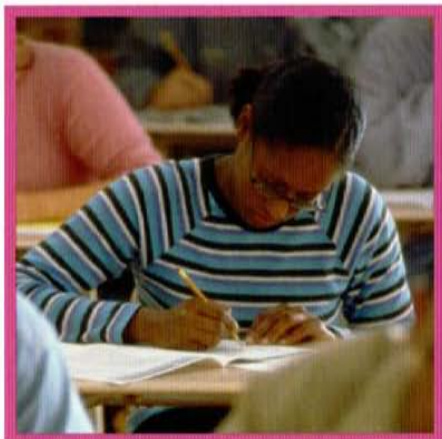
Mais tarde, Thorndike aperfeiçoou a lei do efeito para ter em conta outras variáveis, como o tempo transcorrido entre a resposta e a recompensa, o efeito da repetição de uma tarefa e o tempo que demora a ser

“

O intelecto, o caráter e a habilidade que qualquer homem pode ter são produto de certas tendências originais e da formação recebida.

Edward Thorndike

”



Anteriormente pensava-se que os adultos estavam menos habilitados a reter informação do que as crianças. Thorndike demonstrou que a única diferença importante se encontrava na velocidade de aprendizagem, não na memória.

esquecida se não for repetida. Assim, extraiu a lei do exercício, segundo a qual as ligações estímulo-resposta que se repetem reforçam-se, enquanto as que não se voltam a utilizar enfraquecem. Além disso, o ritmo a que as ligações se reforçam ou debilitam pode variar. Para Thorndike, «quanto maior é a satisfação ou o incómodo, maior é o reforço ou enfraquecimento do vínculo».

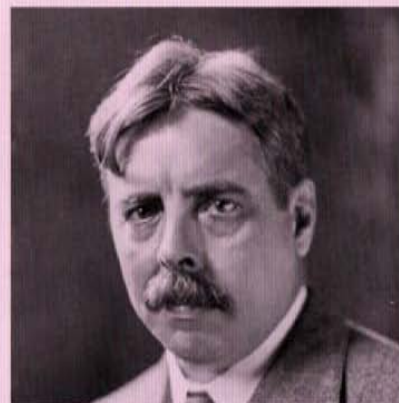
Curiosamente, apesar de Thorndike estudar o comportamento animal com métodos que se transformaram tipicamente em behavioristas – e escreveu *Animal Intelligence* (1911), que seria um clássico do primeiro behaviorismo –, ele considerava-se, acima de tudo, um psicólogo educacional. O seu objetivo original era estudar a inteligência animal, não o comportamento. Por exemplo, queria demonstrar que os animais aprendiam por simples tentativa e erro, e não através de alguma faculdade intuitiva, ideia muito vulgarizada na psicologia da época, Thorndike escreveu: «Em primeiro lugar, a maioria dos livros

não nos oferece uma psicologia, mas sim um elogio dos animais. Todos eles se debruçaram sobre a inteligência dos animais, nenhum sobre a sua estupidez.» O facto de os gatos nas caixas-problemas aprenderem gradualmente, em vez de terem uma ideia repentina de como escaparem, confirmava as suas teorias: os gatos viam-se obrigados a aprender por tentativa e erro porque não eram capazes de raciocinar e compreender o vínculo entre a porta e o botão.

Inteligência humana

Depois de publicar *Animal Intelligence*, Thorndike ocupou-se da inteligência humana. Na sua opinião, a inteligência mais básica caracteriza-se pela simples associação de estímulo e resposta, com o resultado da ligação neural. Assim, quanto mais inteligente for o animal, mais capaz será de formar essas ligações. Por isso, a inteligência pode definir-se em termos de capacidade de formar vínculos neurais, o que não depende só de fatores genéticos, mas também da experiência.

Com o objetivo de obter uma medida da inteligência humana, Thorndike idealizou uma prova CAVD (Complemento, Aritmética, Vocabulário e Direção), modelo de todos os testes de inteligência atuais, e estudou a inteligência mecânica (a compreensão do funcionamento das coisas), a inteligência abstrata (capacidade criativa) e a inteligência social (comunicação e relação). Interessava-lhe especialmente os efeitos da idade sobre a aprendizagem e propôs uma teoria da aprendizagem que continua a constituir o núcleo da psicologia educativa: um contributo que talvez o orgulhasse mais do que qualquer outro, se bem que seja sobretudo recordado pela sua enorme influência no movimento behaviorista. ■



Edward Thorndike

Filho de um pastor metodista, Edward Thorndike nasceu em Williamsburg (EUA), em 1874. Licenciou-se em ciências na Universidade Wesleyana em 1895, seguindo depois para Harvard para estudar psicologia com William James, e em 1897 mudou-se para a Universidade de Colúmbia, em Nova Iorque, onde completou a tese de doutoramento.

O interesse de Thorndike pela psicologia educacional levou-o a ocupar um lugar de docente no College for Women de Case Western Reserve, em Cleveland (Ohio), mas em 1899 regressou a Colúmbia, onde ensinou até à sua jubilação, em 1939. Em 1912, foi eleito pelos colegas presidente da Associação Americana de Psicologia. Thorndike continuou a investigar e a escrever até à sua morte, aos 74 anos, em Montrose (Nova Iorque).

Principais obras

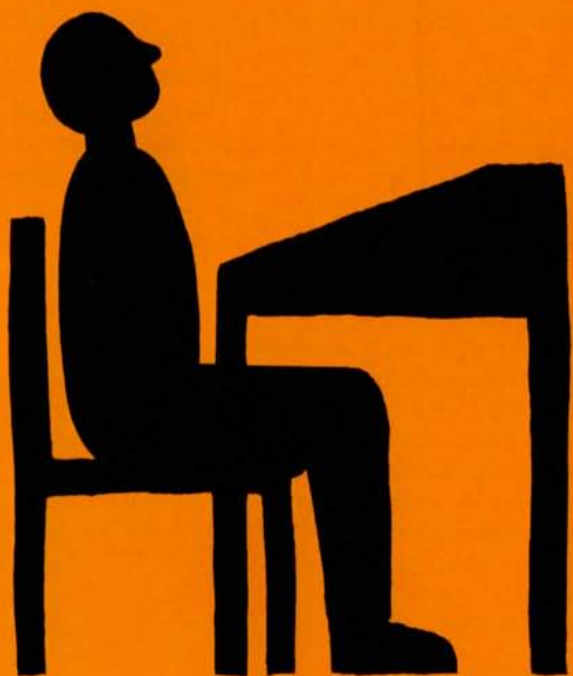
- 1905 *The Elements of Psychology*
- 1910 *The Contribution of Psychology to Education*
- 1911 *Animal Intelligence*
- 1927 *The Measurement of Intelligence*



**QUALQUER PESSOA
PODE SER TREINADA
PARA SER
QUALQUER COISA**

JOHN B. WATSON (1878–1958)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Behaviorismo clássico

ANTES

Década de 1890 O biólogo alemão Jacques Loeb, professor de Watson, explica em termos puramente físico-químicos o comportamento animal.

Década de 1890 Ivan Pavlov estabelece o princípio do condicionamento clássico nas suas experiências com cães.

1905 Edward Thorndike mostra como os animais aprendem ao obterem resultados favoráveis com o seu comportamento.

DEPOIS

1932 De acordo com a sua teoria da aprendizagem latente, Edward Tolman introduz a cognição no behaviorismo.

Década de 1950 A psicologia cognitiva centra-se naqueles processos mentais que subjazem à conduta humana e a produzem.

As emoções humanas fundamentais (não aprendidas) são o **medo**, a **ira** e o **amor**

Pavlov mostrou que os animais podem aprender respostas comportamentais por **condicionamento**.

Estes **sentimentos** podem vincular-se a objetos através do **condicionamento de estímulo e resposta**

Também o homem pode ser condicionado para dar **respostas físicas** perante objetos e acontecimentos.

Pode condicionar-se as pessoas para obter delas **respostas emocionais** perante objetos.

Qualquer pessoa pode ser treinada para ser qualquer coisa.

Muitos psicólogos haviam já concluído, no princípio do século xx, que a mente humana não podia ser estudada corretamente através de métodos introspectivos, e defendiam o estudo da mente em diferentes provas comportamentais obtidas em experiências de laboratório.

John Watson não foi o primeiro a defender esta abordagem cabalmente behaviorista, mas o mais destacado. Numa carreira truncada pela sua infidelidade conjugal, transformou-se num dos psicólogos mais influentes e controversos do século xx.

Graças ao seu trabalho sobre a teoria da aprendizagem de estímulo e resposta lançada por Edward Thorndike, considerado o «pai» do behaviorismo, título que ele contribuiu para se popularizar. Na sua conferência *Psychology as the Behaviorist Views It*, de 1913, classificada pelos psicólogos posteriores como o «manifesto behaviorista», defendeu a ideia revolucionária de que «uma psicologia verdadeiramente científica deixaria de falar de estados mentais (...) para se centrar na predição e no controlo do comportamento».

Perante os estudos de Watson na Universidade Johns Hopkins de Baltimore, a maioria das experiências sobre o comportamento fora com animais, extrapolando depois os resultados para os humanos. Watson estudara ratos e macacos para preparar a sua tese de doutoramento, mas (quem sabe se influenciado pelas suas experiências com soldados durante a I Guerra Mundial) estava desejoso de fazer experiências em humanos. Watson queria estudar o modelo de estímulo-resposta do condicionamento clássico e como se aplicava à predição e

Ver também: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Kenneth Clark 282–83 ■ Albert Bandura 286–91

“

A psicologia, tal como a vê um behaviorista, é um ramo experimental puramente objetivo das ciências naturais.

John B. Watson

”

ao controlo do comportamento humano. Acreditava que havia três emoções humanas fundamentais – o amor, a ira e o medo – e queria verificar se podia condicionar as pessoas de forma a sentir essas emoções em resposta a estímulos.

O pequeno Albert

Com a sua assistente, Rosalie Rayner, Watson iniciou uma série de experiências com Albert B., um bebé de nove meses, procedente de um hos-

pital infantil próximo. O objetivo era verificar se seria possível ensinar uma criança a temer um animal fazendo com que este aparecesse ao mesmo tempo que se ouvia um ruído forte. Watson também queria saber se tal medo se transferia para outros animais ou objetos e quanto tempo durava. Hoje em dia os seus métodos são considerados pouco éticos e até cruéis, mas na altura eram um prolongamento lógico e natural dos estudos precedentes com animais.

No famoso dia da experiência do «pequeno Albert», Watson pôs o bebé saudável, mas «em geral impassível e indiferente», sobre um colchão e observou as suas reações ao apresentar-lhe um cão, um rato branco, um coelho, um macaco e vários objetos inanimados, inclusive papel a arder e máscaras humanas. Albert não revelou qualquer espécie de medo perante os objetos e inclusive tentou tocá-los. Watson estabeleceu assim um ponto a partir do qual poderia medir qualquer mudança no comportamento da criança em relação aos objetos.

Noutra altura, estando Albert sentado no colchão, Watson, de repente, bateu com um martelo numa barra de ferro para produzir um ruído forte. Como seria de esperar, a criança assustou-se e desatou a chorar. Watson tinha então um estímulo incondicionado (o ruído forte) que suscitava uma resposta de temor na criança. Combinando tal estímulo com a visão do rato, segundo a sua hipótese, poderia condicionar o pequeno Albert para que tivesse medo do animal.

Quando Albert tinha apenas 11 meses, Watson fez a experiência. Deixou o rato branco sobre o colchão com Albert e bateu com o martelo na barra de ferro quando a criança tocou no rato. A criança desatou a chorar. Watson repetiu o procedimento sete vezes em duas sessões separadas por uma semana, depois da qual Albert passou a agitar-se quando o rato entrava no quarto, mesmo sem ser acompanhado do ruído.

Ao emparelhar repetidamente o rato com o ruído forte, Watson aplicava o mesmo tipo de condicionamento

John B. Watson



A infância de John Broadus Watson, nascido no seio de uma família pobre da Carolina do Sul, foi infeliz.

A sua mãe era muito religiosa, e o pai, mulherengo e alcoólico, saiu de casa quando ele tinha 13 anos. Watson foi um adolescente rebelde e violento, mas um estudante brilhante, e aos 16 anos entrou na Universidade de Furman. Depois de se doutorar em Chicago, passou a professor adjunto na Universidade Johns Hopkins, onde, em 1913, pronunciou a conferência que chegou a ser considerada o «manifesto behaviorista». Terminada a I Guerra Mundial, regressou à Johns

Hopkins. Obrigado a abandonar o lugar devido à relação com a sua assistente, Rosalie Rayner, passou a trabalhar em publicidade sem deixar de publicar livros sobre psicologia. A partir de 1935, após a morte de Rayner, aos 37 anos, Watson levou uma vida retirada.

Principais obras

1913 *Psychology as the Behaviorist Views It*

1920 *Conditioned Emotional Reactions* (com Rosalie Rayner)

1924 *Behaviorism*

clássico que utilizara Pavlov nas suas experiências com cães. A resposta natural da criança ao ruído – medo e agitação – associara-se ao rato. Condicionara-se a criança a responder com medo perante o rato. Em termos de condicionamento clássico, o rato foi no início um estímulo neutro que não suscitava qualquer resposta em particular; o ruído forte era um «estímulo incondicionado (EI) que suscitava uma resposta incondicionada (RI) de medo.

Mas este condicionamento parecia ir muito além de um simples medo por um rato branco e não parecia passageiro. A fim de comprovar se o medo do pequeno Albert se «generalizara», se se estendera a outros objetos similares, cinco dias após o condicionamento original apresentaram-lhe objetos com pelos brancos, entre eles um coelho, um cão e um casaco de pele de borrego. Albert revelou a mesma resposta temerosa e agitada que mostrara perante o rato.

Com estas experiências, Watson demonstrou que as emoções humanas são suscetíveis ao condicionamento clássico. Tratava-se de uma verdadeira descoberta, já que as experiências de estímulo-resposta

precedentes se haviam centrado na aprendizagem de comportamentos físicos. Watson averiguara que o comportamento humano não só se pode prever – dados certos estímulos e condições – como também controlar e modificar. Um mês mais tarde, uma nova comprovação das reações de Albert perante o rato, o coelho e o cão apontava para que os efeitos do condicionamento eram duradouros, mas isto não pôde ser comprovado porque pouco tempo depois a mãe de Albert levou a criança do hospital. Sugeriu-se que isto se dera devido a um cansaço por parte da mãe, mas segundo

Watson e Rayner, a mãe levou-o na data antecipadamente acordada.

Infinitamente maleável

A carreira de Watson chegou ao fim pouco tempo depois das suas experiências com Albert, quando se viu obrigado a renunciar à sua cátedra por causa do escândalo causado pela relação com a sua assistente Rosalie Rayner. Apesar de os seus estudos terem ficado incompletos, Watson sentiu-se apoiado na sua defesa do behaviorismo e, em particular, da aplicação do condicionamento clássico de estímulo-resposta aos humanos. Devido talvez à sua expulsão

“
Nunca me darei
por satisfeito
até ter um laboratório
onde possa criar crianças
(...) sob observação
constante.

John B. Watson



Watson via a criança como uma perfeita tábua rasa. Afirmava que os princípios behavioristas podiam servir para moldar as crianças e fazer delas desde artistas até médicos, fosse qual fosse a sua natureza.

do mundo acadêmico (que o levou ao da publicidade, com grande sucesso), tendeu a exagerar as suas descobertas e, aproveitando um talento natural para a autopromoção, continuou a publicar livros de psicologia.

Não contente, por exemplo, em sustentar a tese de que é possível condicionar as respostas emocionais, presumiu que sobre a mesma base se poderia controlar ou modificar quase qualquer aspecto da conduta humana, por mais complexo que fosse. Tal como se tinha condicionado o pequeno Albert para que tivesse medo de certos objetos brancos e peludos em oposição à sua tendência natural, Watson acreditava que «qualquer que seja a natureza, ela pode ser treinada para ser qualquer coisa». Na sua obra de 1924, *Behaviorism*, sentenciava o seguinte: «Deem-me uma dezena de bebês saudáveis, bem formados e o meu próprio mundo para os criar e garanto que posso escolher qualquer um deles e formá-lo para ser qualquer tipo de especialista que queira: médico, artista, advogado, comerciante ou até mendigo ou ladrão, sem que o seu talento, gostos, tendências, capacidades, vocações, nem a raça dos seus antepassados, importem.» No debate inato *versus* adquirido, Watson estava firmemente do lado do adquirido.

Crianças sem emoções

Ao não poder prosseguir com as suas investigações académicas, Watson desviou a sua atenção para o âmbito da educação das crianças. Foi aí que as suas ideias alcançaram maior ressonância pública e onde, com o tempo, se revelaram mais controversas. Como era de prever, defendeu métodos estritamente behavioristas para educar as crianças, e nas décadas de 1920 e 1930 os seus livros sobre o tema alcançaram

“
O watsonismo
transformou-se no evangelho
e no catecismo dos
infantários e dos salões
dos Estados Unidos.
Mortimer Adler

uma popularidade imensa. Em retrospectiva, é fácil de perceber que a sua abordagem, baseada num extremo desapego emocional, estava errada e era potencialmente daninha, mas milhões de pais adotaram os seus métodos, incluindo Watson e Rosalie Rayner.

A criança, segundo Watson, é formada pelo ambiente, e o dito ambiente é controlado pelos pais. Ele considerava a criança um exercício objetivo de modificação do comportamento e, em particular, das emoções do medo, da ira e do amor. De forma talvez compreensível, dada a sua infância infeliz, rejeitava o carinho como algo sentimental que produzia na criança uma dependência excessiva dos pais, mas também se manifestou contrário ao oposto, e era contra os castigos físicos.

A sua questionável aplicação do condicionamento de estímulo-resposta à educação infantil foi objeto de críticas. As gerações posteriores consideravam-no um meio frio e manipulador que insistia excessivamente na eficiência e no resultado mais do que no bem-estar da criança. O dano causado a longo prazo às crianças criadas segundo o modelo behaviorista manifestou-se de forma gradual, mas significativa.

A popularidade das suas obras como «bíblias» da criança teve como resultado toda uma geração hoje afetada por aquilo que se pode considerar uma criança disfuncional. A família de Watson sofreu por isso: Rosalie percebeu os erros das teorias do marido e publicou na *Parent's Magazine* um artigo crítico intitulado «I Am the Mother of a Behaviorist's Sons»; a neta de Watson, a atriz Mariette Hartley, oferece um perturbador testemunho da sua história familiar na autobiografia *Breaking the Silence*.

Rapidamente apareceram abordagens alternativas da educação, inclusive entre os behavioristas mais convencidos. O psicólogo B.F. Skinner, aceitando o princípio básico do condicionamento de Watson (pese embora a eticamente duvidosa experiência com o pequeno Albert) e tomando como ponto de partida o seu próprio «behaviorismo radical», aplicou o behaviorismo à educação de crianças de uma forma mais benigna (se bem que excêntrica). ■



Na década de 1920, Watson aplicou os seus conhecimentos sobre o comportamento humano à publicidade e demonstrou que a imagem pode influenciar as pessoas na hora de comprar.



O GRANDE LABIRINTO CONSTRUÍDO POR DEUS QUE É O NOSSO MUNDO HUMANO

EDWARD TOLMAN (1886–1959)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Behaviorismo cognitivo

ANTES

Década de 1890 As experiências de Iván Pavlov com cães fundam a teoria do condicionamento clássico.

1920 John B. Watson faz uma série de experiências behavioristas com humanos, como com o «pequeno Albert».

DEPOIS

1938 realiza a sua investigação sobre o condicionamento operante utilizando pombos em vez de ratos.

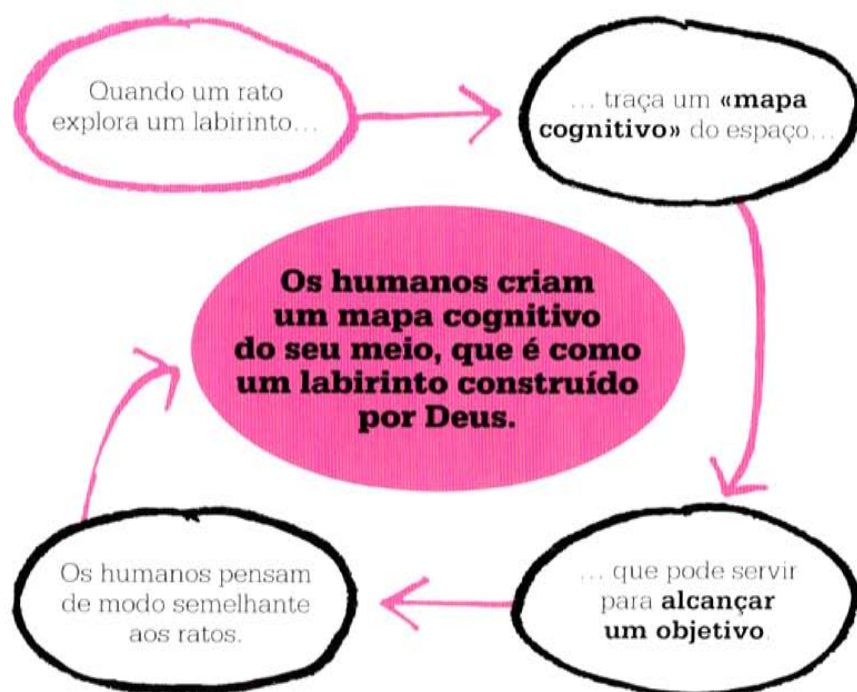
Década de 1950

O behaviorismo vê-se afastado pela psicologia cognitiva como movimento dominante na psicologia.

Década de 1980 A terapia comportamental de Joseph Wolpe e a terapia cognitiva de Aaron Beck fundam-se na terapia cognitivo-comportamental.

A pesar de considerado uma das pessoas mais destacadas da psicologia behaviorista nos EUA, Edward Tolman adotou uma abordagem muito diferente da de Thorndike e Watson. Concordava com a metodologia-base do behaviorismo – segundo a qual a psicologia só pode ser estudada mediante experiências científicas objetivas – mas também se sentia atraído

do pelas ideias sobre processos mentais como percepção, cognição e motivação, com as quais se familiarizara ao estudar a psicologia da Gestalt na Alemanha. Unindo estas duas abordagens até então separadas, desenvolveu uma nova teoria sobre o papel do condicionamento e concebeu o «behaviorismo propositivo», hoje em dia denominado behaviorismo cognitivo.



Ver também: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■ Daniel Kahneman 193

“

Há mais de um tipo de aprendizagem.
Edward Tolman

”

Tolman questionou a premissa básica da aprendizagem condicionada (que o comportamento se aprende através de uma mera resposta automática a um estímulo); acreditava que os animais podiam aprender sobre o mundo que os rodeia sem o reforço de um prêmio e aplicar logo esse conhecimento à tomada de decisões. Concebeu experiências com ratos em labirintos para estudar o papel do reforço na aprendizagem, comparando um grupo que se premiava diariamente com comida por conseguir sair do labirinto com outro que só se premiava passados seis dias e outro

que se premiava a cada dois dias; e, com isto, Tolman viu a sua teoria confirmada. Os segundos e terceiros grupos cometeram menos erros ao percorrer o labirinto no dia a seguir ao da recompensa, demonstrando assim que já «conheciam» o caminho e que o tinham aprendido antes de receberem o prêmio. Quando entraram em jogo os prêmios, os ratos utilizaram o «mapa cognitivo» que tinham construído para sair mais depressa.

Aprendizagem latente

Tolman denominou «aprendizagem latente» o período em que não havia um prêmio imediato. Defendia que no dia a dia, todos os animais, incluindo os humanos, constroem um mapa cognitivo do mundo que os rodeia – o «labirinto construído por Deus» –, mapa que utilizavam para situar objetivos específicos. E dava como exemplo a forma como aprendemos a localização de vários locais nos nossos percursos diários, mas só nos apercebemos do que aprendemos se precisamos de encontrar um local concreto no percurso. Experiências posteriores mostraram que os

ratos adquiriam um certo sentido de localização e não se limitavam a aprender as voltas necessárias para chegar a um local determinado.

Tolman apresentou a sua teoria da aprendizagem latente e os mapas cognitivos em *Purposive Behavior in Animals and Men*, conjugando a metodologia do behaviorismo com a psicologia da Gestalt e introduzindo o elemento da cognição. ■



No dia a dia desenvolvemos um mapa cognitivo do nosso ambiente, ainda que não estejamos conscientes disso até necessitarmos de encontrar um lugar pelo qual passámos sem reparar.

Edward Tolman

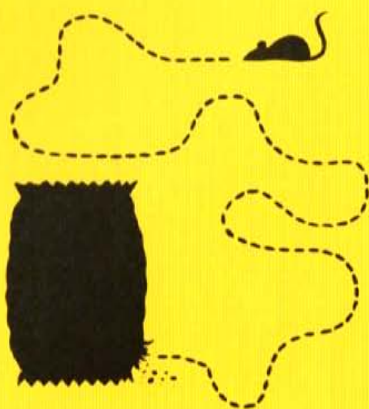


Edward Chace Tolman nasceu em West Newton (EUA), no seio de uma família abastada. Estudou no Massachusetts Institute of Technology, onde se licenciou em eletroquímica, em 1911, mas depois de ler William James, decidiu fazer uma pós-graduação em filosofia e psicologia em Harvard. Enquanto estudou viajou pela Alemanha e conheceu a psicologia da Gestalt. Depois de obter o doutoramento, ensinou na Universidade Northwestern, mas a sua postura pacifista custou-lhe o emprego e mudou-se para a Universidade da Califórnia em Berkeley, onde

fez experiências com ratos em labirintos. Na era McCarthy foi ameaçado com o despedimento por não assinar um juramento de lealdade que, segundo Tolman, restringia a liberdade académica; o caso foi arquivado em 1955. Morreu em Berkeley em 1965, aos 73 anos.

Principais obras

1932 *Purposive Behavior in Animals and Men*
1942 *Drives Toward War*
1948 *Cognitive Maps in Rats and Men*



BASTA QUE UM RATO VISITE O NOSSO SACO DE GRÃOS PARA SABERMOS QUE ELE VOLTARÁ

EDWIN GUTHRIE (1886–1959)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da aprendizagem

ANTES

Década de 1890 Pavlov demonstra o condicionamento clássico em cães.

Década de 1890 Thorndike concebe a caixa-problema para as suas experiências com gatos.

Década de 1920 Tolman questiona o papel do reforço no condicionamento.

DEPOIS

1938 B.F. Skinner fala do condicionamento operante, enfatizando o papel das consequências no comportamento.

Década de 1940 Jean Piaget desenvolve uma teoria segundo a qual as crianças tendem de modo natural a explorar e adquirir conhecimento.

1977 A. Bandura, em *Teoria da Aprendizagem Social* afirma que a conduta se aprende por mimesis.

Na década de 1920, quando Edwin Guthrie, filósofo norte-americano, começou a dedicar-se à psicologia, o modelo de aprendizagem por estímulo e resposta era o fundamento de quase todas as teorias behavioristas. Derivado da ideia de condicionamento clássico de Pavlov, este modelo defendia que expor os sujeitos repetidamente a certas combinações de estímulos (como receber comida ou ouvir uma campainha) acabava por suscitar supostas respostas (como salivar quando toca uma campainha).

Apesar de Guthrie ser um behaviorista rígido, não concordava que o condicionamento necessitasse de reforços para ser eficaz; considerava que a associação entre estímulo e resposta é completa desde a primeira vez que se combinam. A sua tese baseava-se num estudo no qual tinha observado gatos fechados em caixas-problemas. Uma vez descoberto o procedimento para fugir, os gatos associavam a fuga ao referido procedimento e repetiam-no. Igualmente, segundo Guthrie, se um rato localizou uma fonte

de alimento, saberá aonde ir quando tiver fome.

Guthrie ampliou a sua ideia na teoria da «contiguidade», segundo a qual «uma combinação de estímulos que tenha acompanhado um movimento, ao repetir-se tenderá a ser seguida por tal movimento». É um movimento, não um comportamento, o que se aprende da associação estímulo-resposta. Os movimentos relacionados combinam-se para formar uma ação; a repetição não reforça a associação, mas conduz à formação de ações que se combinam para configurar o comportamento. ■

“

Esperamos que uma única luta mude uma atitude.

Edwin Guthrie

”

Ver também: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Albert Bandura 286–91



NADA MAIS NATURAL DO QUE O GATO GOSTAR DO RATO

ZING-YANG KUO (1898–1970)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Epigenética comportamental

ANTES

1874 Francis Galton ocupa-se do debate inato *versus* adquirido em *English Men of Science: Their Nature and Nurture*.

1924 John B. Watson profere a sua célebre declaração sobre as «12 crianças» (pode treinar-se qualquer uma, seja qual for a sua natureza, para ser qualquer coisa).

DEPOIS

1938 Em *O Comportamento dos Organismos*, B. F. Skinner explica que são as circunstâncias e não o instinto que orientam o comportamento.

1942 Em *Drives Toward War*, E. Tolman analisa se a agressão é condicionada ou instintiva.

1966 K. Lorenz publica *Sobre a Agressão*, onde explica o comportamento agressivo como resposta inata.

Já na década de 1920, John B. Watson afirmava que até o comportamento inato se podia alterar por condicionamento. O psicólogo chinês Zing-Yang Kuo levou a ideia behaviorista ao extremo ao negar a existência do instinto como explicação do comportamento.

Para Kuo, o instinto era apenas uma solução cómoda que permitia aos psicólogos explicar comportamentos que não encaixavam na teoria: «Os nossos estudos sobre o comportamento seguiram no passado um caminho errado, pois em vez de procurarmos a forma de criar a natureza do animal, procurámos encontrar a natureza no animal.» A sua experiência mais conhecida consistiu em criar gatinhos: uns cresciam em jaulas com ratos desde que nasciam e outros entravam em contacto com os ratos mais tarde. Kuo observou: «Se um gato era criado com ratos numa jaula desde cedo, aceitava-os bem na idade adulta: não só nunca atacava o rato, como se tornava “amigo” dele, brincava com ele e até se desenvolvia um vínculo entre eles.»



As relações entre animais

considerados inimigos podem ser harmoniosas, como provou Kuo, que concluiu que não há um «mecanismo inato» que os leve a lutar.

Este trabalho de Kuo viu-se interrompido pelos acontecimentos políticos na China, o que o obrigou a fugir, primeiro, para os EUA e, depois, para Hong Kong. As suas ideias só foram conhecidas no Ocidente quando o behaviorismo começava a decair e surgia a psicologia cognitiva; e a sua teoria do desenvolvimento sem mecanismos inatos teve importância como contraponto à psicologia baseada nos instintos de Konrad Lorenz. ■

Ver também: Francis Galton 28–29 ■ John B. Watson 66–71 ■ Edward Tolman 72–73 ■ Konrad Lorenz 77 ■ B.F. Skinner 78–85



A APRENDIZAGEM SIMPLESMENTE NÃO É POSSÍVEL

KARL LASHLEY (1890–1958)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Neuropsicologia

ANTES

1861 O anatomista francês Paul Broca localiza a parte do cérebro responsável pela fala.

Década de 1890

O patologista e neurologista espanhol Santiago Ramón y Cajal desenvolve a teoria de que o sistema nervoso é composto por células, que o anatomista alemão Heinrich Waldeyer-Hartz chamará depois «neurónios».

DEPOIS

1949 Donald Hebb descreve a formação de grupos celulares e sequências de fase no processo de aprendizagem associativa.

A partir de 1980 As técnicas modernas como a ressonância magnética, a TAC e a TEP permitem aos neurologistas localizar as funções cerebrais.

O fisiólogo e psicólogo americano Karl Lashley interessou-se sobretudo pelo que ocorre fisicamente no cérebro no processo de aprendizagem. Pavlov e outros behavioristas haviam sugerido que o condicionamento produz alterações químicas ou elétricas no cérebro, e Lashley queria determinar onde se produziam exatamente.

Em particular, Lashley propôs-se localizar o rasto da memória ou «engrama», a parte do cérebro responsável pela memória. Também

fez experiências com ratos em labirintos. Estes aprendiam a percorrer o labirinto para alcançar um prêmio em forma de comida. A seguir, a cada rato era retirada cirurgicamente uma parte específica do córtex cerebral e eram devolvidos ao labirinto para pôr à prova a sua memória e a sua capacidade de aprendizagem.

Lashley comprovou que, fosse qual fosse a parte do cérebro retirada, a memória dos ratos para a tarefa em causa permanecia intacta. A sua capacidade de aprendizagem e de retenção para novas tarefas ficava limitada, mas o grau de limitação causado dependia da extensão e não da localização do dano. Lashley chegou à conclusão de que o rasto da memória não se localiza num local específico, estando, sim, distribuído por todo o córtex cerebral; todas as partes do cérebro são, por isso, igualmente importantes. Décadas depois alegou que a sua experiência o fizera «pensar (...) que era forçoso concluir que a aprendizagem simplesmente não é possível». ■



Não há um grande excedente de células que se possam reservar para armazenar recordações especiais.

Karl Lashley



Ver também: John B. Watson 66–71 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237



O IMPRINTING NÃO PODE SER ESQUECIDO!

KONRAD LORENZ (1903–1989)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Etologia

ANTES

1859 Charles Darwin publica *A Origem das Espécies*, descrevendo a teoria da seleção natural.

1898 O mentor de Lorenz, o biólogo alemão Oskar Heinroth, estuda o comportamento de patos e gansos e descreve o fenômeno *imprinting*.

DEPOIS

1959 As experiências do psicólogo alemão Eckhard Hess demonstram que o que é aprendido em primeiro lugar é o que se recorda, enquanto na aprendizagem associativa é o mais recente o que se recorda melhor.

1969 John Bowlby afirma que o apego do recém-nascido à mãe é uma predisposição genética.

O zoólogo e médico austríaco Konrad Lorenz foi um dos pais da etologia, o estudo comparativo do comportamento animal no meio natural. A partir do estudo dos gansos e patos da residência de verão da família em Altenberg (Áustria), deu-se conta de que as crias estabeleciam um vínculo com a mãe quando saíam do ovo e que, se esta faltava, podiam fazer o mesmo com uma mãe adotiva. Tal fenômeno, a que Lorenz chamou *imprinting*, já fora observado antes, mas ele foi o primeiro a estudá-lo de forma sistemática (conseguindo, inclusive, que os patinhos e os gansos o aceitassem como mãe adotiva).

O que distingue o *imprinting* da aprendizagem, averiguou Lorenz, é que aquele só se dá numa fase específica do desenvolvimento animal, que denominou «período crítico». Diferentemente da aprendizagem, é rápido, funciona com independência do comportamento e parece irreversível, o *imprinting* não pode ser esquecido. Lorenz observou outros comportamentos instintivos e liga-

dos a certas fases do desenvolvimento, como o cortejo, e descreveu-os como «padrões fixos de conduta». Estes comportamentos estão latentes até que estímulos específicos os desencadeiem durante um período crítico particular. Lorenz sublinhava que os padrões fixos de conduta não são aprendidos, mas sim geneticamente programados e como tais evoluíram por meio da seleção natural. ■



Lorenz descobriu que os gansos e outras aves se apegam e seguem o primeiro objeto móvel que se lhes depara ao sair do ovo, neste caso, as suas botas de borracha.

Ver também: Francis Galton 28–29 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Karl Lashley 76 ■ John Bowlby 274–77



A CONDUTA É MOLDADA POR REFORÇOS POSITIVOS E NEGATIVOS

B.F. SKINNER (1904–1990)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Behaviorismo radical

ANTES

1890 William James esboça as teorias do behaviorismo em *The Principles of Psychology*.

Década de 1890 Ivan Pavlov estuda o conceito de estímulo e resposta condicionados.

1924 John B. Watson lança as bases do behaviorismo moderno.

Década de 1930 Zing-Yang Kuo defende que, ao longo da vida, o comportamento se modifica e que, inclusive, no comportamento inato influem «experiências» da fase embrionária.

DEPOIS

Década de 1950 Joseph Wolpe introduz na terapia a dessensibilização sistemática.

Década de 1960

O behaviorismo radical influencia a teoria da aprendizagem de Albert Bandura.

Burrhus Frederic Skinner é talvez o psicólogo behaviorista mais conhecido e influente. Contudo, não foi pioneiro neste campo, tendo desenvolvido as ideias dos seus antecessores, como Pavlov e Watson, sujeitando as teorias do behaviorismo a um rigoroso escrutínio experimental que desembocou num controverso «behaviorismo radical».

Skinner revelou-se um promotor ideal do behaviorismo. Não só baseava os seus argumentos nos resultados de uma metodologia científica muito rigorosa, como também as suas experiências costumavam envolver engenhos novos que fascinavam o público; e, além dos mecanismos, a outra paixão de Skinner era a autopromoção. Porém, atrás da imagem de *showman* havia um cientista sério, cujo trabalho contribuiu para separar definitivamente a psicologia das suas raízes filosóficas introspectivas e fundá-la como disciplina científica por direito próprio.

Mais do que as teorias filosóficas dos primeiros psicólogos, a Skinner interessava as obras de Pavlov e Watson, a sua principal influência. Via a psicologia como uma disciplina inserida na tradição científica,

“

O ideal do behaviorismo é eliminar a coação, aplicar controlos modificando o ambiente.

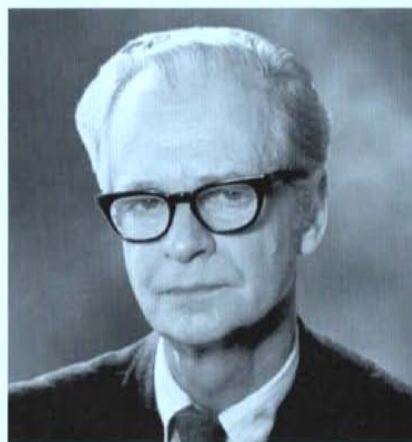
B.F. Skinner

”

e tudo o que não pudesse ser visto, medido e repetido numa experiência rigosamente controlada, não tinha interesse para si. Portanto, os processos mentais permaneciam fora do âmbito do seu interesse e estudo. De facto, chegou à conclusão de que eram inteiramente subjetivos e que não existiam separados do corpo. Assim, para Skinner, a investigação em psicologia devia centrar-se no comportamento observável e não em pensamentos que não o são.

Apesar de no início da sua carreira ser um behaviorista rígido,

B.F. Skinner



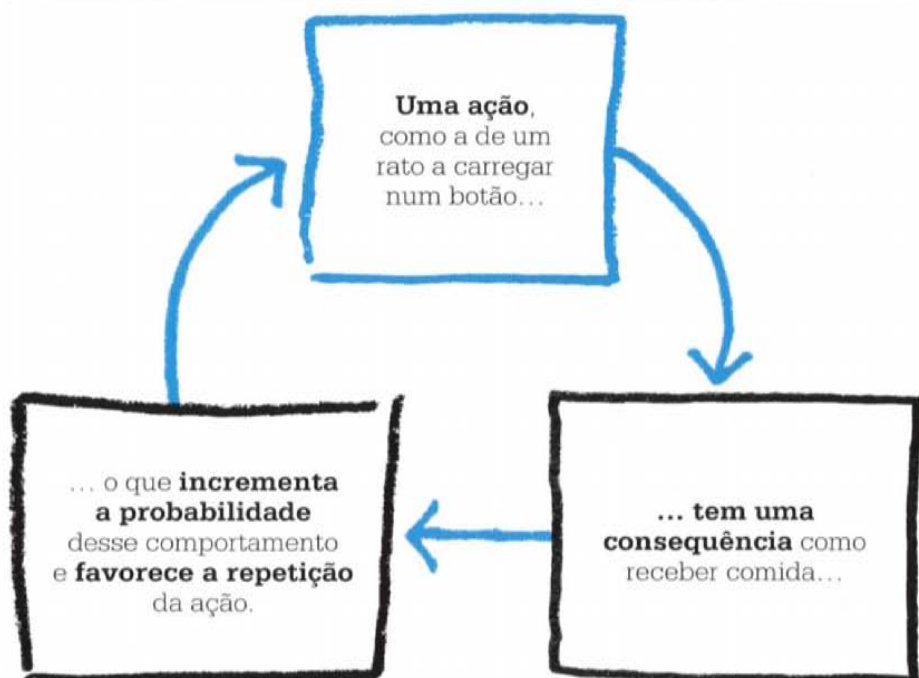
Burrhus Frederic Skinner nasceu em 1904, em Susquehanna (Pensilvânia). Estudou filologia inglesa no Hamilton College de Nova Iorque porque queria ser escritor, mas deu-se conta de que a vida literária não era para si. Influenciado pelo trabalho de Pavlov e Watson, estudou psicologia em Harvard, onde se doutorou em 1931. Mudou-se para a Universidade do Minnesota em 1936, e em 1946 e 1947 esteve à frente do departamento de psicologia da Universidade da Indiana. Regressou a Harvard em 1948, onde permaneceu

o resto da vida. Na década de 1980, foi-lhe diagnosticada leucemia, mas continuou a investigar e a escrever até ao dia da sua morte, em 18 de agosto de 1990.

Principais obras

- 1938** *O Comportamento dos Organismos*
- 1948** *Walden Two*
- 1953** *Ciência e Comportamento Humano*
- 1957** *Verbal Behavior*
- 1971** *Mais além da Liberdade e da Dignidade*

Ver também: William James 38–45 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ Zing-Yang Kuo 75 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Albert Bandura 286–91 ■ Noam Chomsky 294–97



Skinner afastava-se dos behavioristas que o precederam na sua interpretação do condicionamento, em particular do «condicionamento clássico», tal como o descreve Pavlov. Se bem que não negasse que podia suscitar-se uma resposta condicionada através de um treinamento repetido, Skinner via isso como um caso excepcional e que supunha a introdução deliberada e artificial de um estímulo condicionante.

Skinner considerava que as consequências de uma ação eram mais relevantes na configuração do comportamento do que qualquer estímulo que precedesse ou coincidissem com a ação. As suas experiências levaram-no a concluir que o comportamento se aprende acima de tudo a partir dos resultados das ações. Como ocorre às vezes com as grandes ideias, esta podia parecer óbvia, mas marcou um ponto de inflexão

de grande importância na psicologia behaviorista.

As caixas de Skinner

Quando Skinner era bolsheiro de investigação em Havard, fez uma série de experiências com ratos e construiu um invento conhecido posteriormente como a «caixa de Skinner». Punha-se um rato numa dessas caixas que continha no interior uma barra. Cada vez que o rato tocava na barra, dava-se-lhe um pouco de comida. A frequência com que a barra era tocada era registada de forma automática. De início, o rato tocava na barra de modo acidental ou por mera curiosidade e recebia comida

As caixas de Skinner foram um dos muitos mecanismos idealizados por este psicólogo; estas proporcionavam-lhe um controlo total sobre o ambiente dos animais cujo comportamento observava.

em troca; o rato aprendia que de cada vez que carregava na barra, aparecia comida e então começava a fazê-lo para obter alimentos. Ao comparar os resultados dos ratos que recebiam o «reforço positivo» em forma de comida com os que não o recebiam ou recebiam comida com uma frequência diferente, ficou claro que quando aparecia comida em resultado das ações dos ratos, isso influenciava o seu comportamento futuro.

Skinner concluiu que os animais se veem condicionados pelas respostas que recebem das suas ações e do ambiente. Assim, quando os ratos exploravam o seu ambiente, algumas das suas ações tinham consequências positivas (Skinner evitava deliberadamente a palavra «prémio», pelas suas conotações com «bom» comportamento), o qual as incitava a repetir esse comportamento. Nos termos de Skinner, os «organismos» agem sobre o seu ambiente e encontram um estímulo (a comida) que reforça o seu comportamento operante (neste caso carregar na barra). Com o objetivo de



O **reforço positivo** pode estimular padrões de comportamento particulares, como demonstrou Skinner nas suas experiências com ratos introduzidos nas suas caixas. Cada vez que o rato carregava na barra instalada no interior da caixa, recebia pedaços de comida, o que o estimulava a repetir.



diferenciar isto do condicionamento clássico, criou a expressão «condicionamento operante»; a principal diferença é que este não depende de um estímulo precedente, mas sim do que continua como consequência do comportamento. Difere também no facto de representar um processo bidirecional, já que a ação ou comportamento opera sobre o ambiente tanto como este modela o comportamento.

Durante o decurso das experiências, escassearam as provisões de comida para os ratos, e Skinner viu-se obrigado a mudar com frequência o que lhes era dado. Alguns ratos só recebiam se carregassem na barra um certo número de vezes, fosse em intervalos fixos ou ocasional. Os resultados destas variações confirmaram as descobertas precedentes de Skinner e conduziram a uma nova: enquanto um estímulo de reforço aumentava a probabilidade de que ocorresse um determinado comportamento, se o estímulo de reforço fosse retirado, reduzia-se a probabilidade de o referido comportamento se dar, cujo padrão ficava

determinado pelo padrão da sua retirada.

Skinner continuou a fazer experiências cada vez mais variadas e sofisticadas, incluindo mudanças no programa, para ver se os ratos distinguíam e respondiam às diferenças com a mesma frequência com que se lhes fornecia a comida. Tal como suspeitara, adaptavam-se muito rapidamente aos novos programas.

Reforço negativo

Em experiências posteriores, Skinner instalou um circuito elétrico no chão das caixas dos ratos que dava aos animais uma desagradável sensação ao ser ativado. O objetivo era estudar o efeito do reforço negativo no comportamento. E tal como evitou utilizar a palavra «prémio», também evitou referir-se à descarga elétrica como um «castigo», distinção que teve maior importân-

cia à medida que analisava as implicações do seu trabalho.

O reforço negativo não era um conceito novo: em *The Principles of Psychology*, em 1890, William James escrevera: «Os animais, por exemplo, suscitavam nas crianças impulsos opostos de temer e acariciar. Se a criança, nas suas primeiras tentativas, receber um latido ou uma mordidela, fica reforçado o impulso do temor, e podem passar anos até que um cão suscite nela o impulso de acariciar.» Skinner iria fornecer as provas suplementares a favor desta ideia.

Ganhar nos jogos de azar costuma reforçar o impulso para jogar de novo, assim como perder o reduz; do mesmo modo, as mudanças de frequência com que Skinner alimentava os ratos modificavam o seu comportamento.



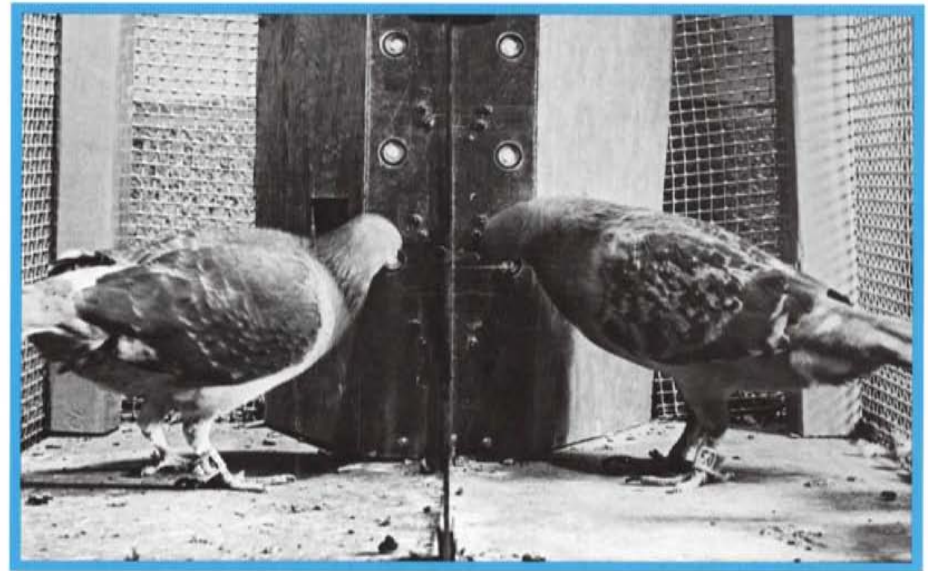
Reforço positivo

Skinner comprovou que sempre que um comportamento tivesse como resultado a consequência negativa de uma descarga elétrica, dava-se uma diminuição desse comportamento.

Então, redesenhou as caixas da experiência de modo a que os ratos pudessem desligar o circuito carregando numa barra; introduzia assim uma forma de reforço, procedente da retirada do estímulo negativo. Os resultados subsequentes confirmaram a teoria de Skinner: se um comportamento leva à eliminação de um estímulo negativo, o referido comportamento torna-se mais frequente.

Os resultados revelaram também uma interessante diferença entre o comportamento aprendido por reforço positivo e o suscitado por estímulos negativos. Os animais respondiam melhor e mais rapidamente aos estímulos positivos (assim como à eliminação dos estímulos negativos) do que quando o seu comportamento resultava numa resposta negativa. Sem deixar de evitar cuidadosamente os termos «prémio» e «castigo», Skinner concluiu que o comportamento se modulava de forma muito mais eficiente com um programa de reforço positivo. De facto, defendeu que o reforço negativo podia ser contraproducente, havendo pessoas que continuavam a procurar respostas positivas para determinado comportamento apesar de este conduzir a uma resposta negativa na maioria dos casos.

Isto tem implicações em diversas áreas da conduta humana, por exemplo, no emprego de medidas disciplinares para educar as crianças. Se uma criança for continuamente castigada por fazer algo que lhe dá prazer, como, por exemplo, enfiar o dedo no nariz, é provável



que evite fazê-lo quando houver adultos à vista. Pode modificar o seu comportamento, mas apenas na medida em que isso possa iludir o seu castigo. Skinner acreditava que, em última instância, todas as formas de castigo se revelavam inadequadas para controlar o comportamento das crianças.

Predisposição genética

O «modelo» do comportamento por condicionamento operante apresenta surpreendentes paralelismos com a teoria da seleção natural de Darwin, que afirma que só os organismos adaptados a um meio particular graças à sua constituição genética sobreviveram e se reproduziram, garantindo deste modo o «sucesso» da sua espécie. A probabilidade de um rato se comportar de uma forma que resulte num estímulo de reforço, desencadeando o processo do condicionamento operante, depende do nível de curiosidade e inteligência do animal, ambas as características determinadas pela sua constituição genética. A ideia da combinação de predisposição e condicionamento foi expressa por Skinner ao concluir que «o

As experiências de Skinner

com pombos demonstraram que o reforço positivo de receber alimento por realizar tarefas com sucesso acelera e reforça a aprendizagem de novos padrões de comportamento.

comportamento das pessoas é controlado pela sua história genética e ambiental», ideia que estudou em maior profundidade no seu artigo *The Selection by Consequences*, publicado na revista *Science* em 1981.

Em 1936, Skinner ingressou na Universidade do Minnesota; ali prosseguiu no aprimoramento das suas experiências sobre o condicionamento operante e investigando as aplicações práticas das suas ideias, desta vez com pombos em vez de ratos. Em seguida, Skinner comprovou que com os pombos podia levar a cabo experiências mais subtis e, utilizando o que chamou «método de aproximações sucessivas», suscitar e estudar padrões de comportamento mais complexos.

Skinner dava um reforço positivo aos pombos por qualquer comportamento que fosse semelhante

ao que procurava suscitar. O que pretendia era ensiná-los a voar em círculo, no sentido dos ponteiros do relógio, e assim os pombos recebiam comida se fizessem qualquer movimento para a direita, por mais pequeno que fosse; uma vez adotado este comportamento, só recebiam comida se fizessem voos mais longos para a direita. O processo era repetido até darem uma volta completa para receberem comida.

Programa de ensino

Os estudos de Skinner levaram-no a questionar os métodos de ensino utilizados nas escolas. Na década de 1950, quando os seus filhos frequentavam a escola, costumava-se encarregar os alunos de tarefas longas e faseadas e, geralmente, tinham de esperar que o professor qualificasse o trabalho feito ao longo de todo o projeto para receber a resposta. Esta abordagem entrava em conflito com as descobertas de Skinner acerca do processo de aprendizagem. Skinner concebeu então um programa de ensino que proporcionava um *feedback* em cada fase do projeto, um programa

que depois foi adotado por vários sistemas educativos.

Há que dizer que muitos dos inventos de Skinner foram incompreendidos no seu tempo e fizeram-no ganhar a reputação de excêntrico. O seu *baby tender*, por exemplo, foi desenhado, como alternativa ao berço, para ter a filha num ambiente controlado, tranquilo e protegido das correntes de ar, mas o público confundiu-o com uma das suas caixas, e a imprensa difundiu o rumor de que Skinner fazia experiências com os filhos. Contudo, a invenção do *baby tender* deu-lhe publicidade, e Skinner nunca recusou as luzes da ribalta.

O esforço bélico

Outra famosa experiência de Skinner foi o chamado Project Pigeon (Projeto Pombo), recebido com ceticismo e como um logro. Esta aplicação prática do trabalho de Skinner com os pombos pretendia ser um contributo sério ao esforço bélico em 1944. Não se inventara ainda os sistemas de mísseis guiados, pelo que Skinner engendrou um cone que podia acoplar-se e ser dirigido por três pombos colocados

“

A objeção aos estados internos não supõe que não existem, mas sim que não são relevantes numa análise funcional.

B.F. Skinner

”

no interior. As aves tinham sido treinadas por condicionamento operante para picar uma imagem do branco da bomba, imagem que se projetava no interior do cone mediante uma lente posta à frente. O picar controlava a trajetória de voo do míssil. Pelo menos o sector militar levou a sério a ideia: o Comité de Investigação da Defesa Nacional ajudou a financiar o projeto, apesar de nunca ter sido utilizado em combate. Suspeitava-se que a Skinner, tão aficionado dos mecanismos, interessava mais o invento do que a sua aplicação. Quando lhe perguntaram se lhe parecia bem utilizar animais na guerra, respondeu que lhe parecia mal usar humanos.

Mais à frente, como académico em Harvard, Skinner explicou amplamente as implicações das suas descobertas em numerosos artigos e livros. Em *Walden Two* (1948),

Verificou-se que o elogio ou o encorajamento dispensados em intervalos frequentes, enquanto se avança num trabalho, melhoram a eficiência da aprendizagem das crianças mais do que o estímulo de um grande prémio final.



descreve uma sociedade utópica, baseada no comportamento aprendido por condicionamento operante. A visão de Skinner de um controlo social foi polémica e, apesar das suas boas intenções, muitos denominaram-no totalitarista. Esta reação não nos deve surpreender, tendo em conta o clima dos anos posteriores à II Guerra Mundial.

Behaviorismo radical

Skinner apelidou a expressão de «behaviorismo radical» para a abordagem behaviorista que propunha. Apesar de não negar a existência de processos de pensamentos e estados mentais, acreditava que a psicologia devia ocupar-se apenas do estudo das respostas físicas às condições ou situações importantes.

No seu livro *Para lá da Liberdade e da Dignidade*, levou mais além a ideia do modelamento do comportamento, ressuscitando o debate filosófico entre o livre-arbítrio e o determinismo. Para o behaviorista radical, o livre-arbítrio é uma ilusão; a seleção pelas consequências controla todo o nosso comportamento e, portanto, a nossa vida. As intenções de escapar a isto estão condenadas ao fracasso e ao caos. Nas suas palavras: «Quando o Satanás de Milton cai do céu, acaba no inferno. E que diz para se sentir

animado? "Aqui, pelo menos, seremos livres." E esse, creio eu, é o destino do liberal à moda antiga. Vai ser livre, mas vai dar consigo no inferno.»

Ideias como esta tornaram Skinner famoso e atingiram os seus críticos mais ferozes. Concretamente, a aplicação das suas ideias behavioristas na aprendizagem da língua em *Verbal Behavior* (1957) valeu-lhe uma dura resenha de Noam Chomsky, considerado o iniciador do movimento conhecido como psicologia cognitiva.

Algumas das críticas à obra de Skinner, contudo, basearam-se numa compreensão errada do condicionamento operante. O behaviorismo radical vinculou-se, de forma errada, ao movimento filosófico europeu do positivismo lógico, segundo o qual os enunciados ou ideias têm significados apenas se forem verificáveis pela experiência. O certo é que tem muito mais em comum com o pragmatismo norte-americano, que mede a importância ou o valor das ações de acordo com as suas consequências. Também se interpretou mal que apresente todos os seres vivos como sujeitos passivos do condicionamento, quando para Skinner o condicionamento operante era um processo em duas direções: uma em que o organismo opera sobre o seu am-

“

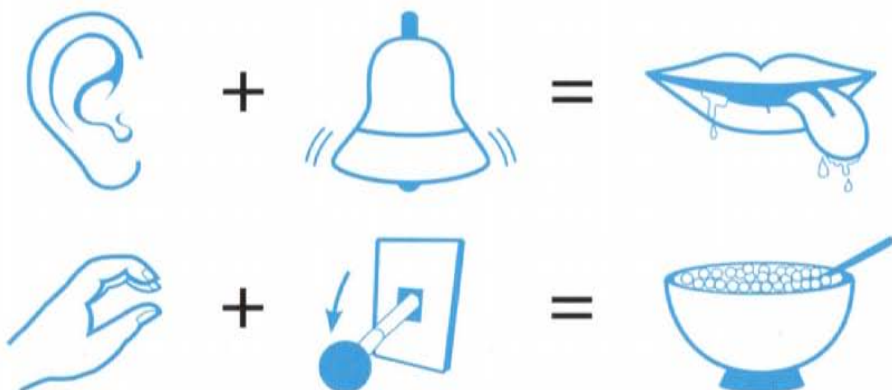
Skinner está intimamente convencido de que não há indivíduos, nem agentes, mas apenas organismos.

Thomas Szasz

”

biente e o referido ambiente responde; outra em que a consequência amiúde dá forma ao comportamento futuro.

Na década de 1960, a psicologia deixou de lado o estudo do comportamento e centrou-se nos processos mentais, e as ideias de Skinner ficaram temporariamente desacreditadas ou pelo menos ignoradas. Mas não demorou muito a dar-se uma revalorização do behaviorismo, e a sua obra foi acolhida favoravelmente em muitas áreas da psicologia aplicada, sobretudo entre psicólogos clínicos e educacionais; a terapia cognitivo-comportamental deve muito às suas ideias. ■



O condicionamento clássico

gera uma resposta comportamental automática a um estímulo neutro, como salivar quando soa uma campainha.

O condicionamento operante

aumenta a probabilidade de repetir um comportamento mediante o reforço positivo, como obter comida por carregar numa alavanca.



DEIXE DE IMAGINAR A CENA E RELAXE

JOSEPH WOLPE (1915–1997)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Inibição recíproca

ANTES

1906 Pavlov publica os primeiros estudos sobre técnicas de estímulo-resposta, mostrando que o comportamento pode ser aprendido por condicionamento.

1913 Em *Psychology as a Behaviorist Views It*, J. B. Watson esboça os princípios da psicologia do comportamento.

1920 As experiências de Watson com o «pequeno Albert» demonstram que as emoções são suscetíveis ao condicionamento clássico.

1938 Em *O Comportamento dos Organismos*, Skinner apresenta as suas teorias sobre a relação do comportamento humano com a biologia e o meio.

DEPOIS

1961 Joseph Wolpe propõe a dessensibilização sistemática.

Segundo Pavlov e Watson, é possível **aprender respostas emocionais** a estímulos particulares.

Não se pode sentir **duas emoções opostas** simultaneamente.

Pelo que também deve ser possível **desaprender respostas** a certos estímulos.

Se alguém estiver **relaxado**, não pode estar simultaneamente **ansioso**.

Se se ensina o **relaxamento profundo** como resposta condicionada a um **objeto temido**, não se pode sentir ansiedade simultaneamente.

Durante a maior parte da primeira metade do século XX, a psicoterapia esteve dominada pela psicanálise freudiana, que acha que a ansiedade é provocada pelo conflito de forças na área mais profunda da psique e que tal conflito só pode ser aliviado com uma profunda análise introspectiva dos pensamentos do indivíduo, tanto

conscientes como inconscientes, e das suas experiências formativas. Porém, durante a II Guerra Mundial, Joseph Wolpe, psiquiatra sul-africano, tratava soldados que sofriam de ansiedade devido a stresses pós-traumático («neurose de guerra») e achava tais técnicas psicoterapeutas ineficazes. Falar àqueles homens sobre as suas experiências não evi-

“

O comportamento depende do rumo que tome a estimulação neuronal.

Joseph Wolpe

”

tava as suas recordações do trauma original nem punha fim à sua ansiedade.

Desaprender o medo

Wolpe pensava que devia haver uma forma mais simples e rápida do que a psicanálise para tratar a ansiedade aguda. Conhecia o trabalho de behavioristas como Pavlov e Watson, que haviam ensinado com sucesso a animais e crianças novos padrões de comportamento mediante o treino de estímulo-resposta, ou condicionamento clássico; tinham conseguido que uma resposta emocional até então não sentida perante determinados objetos ou acontecimentos se tornasse automática. Wolpe pensou que, se o comportamento se podia aprender de tal forma, também se podia desaprender, e propôs-se desenvolver um método para ajudar os veteranos de guerra traumatizados.

Wolpe comprovava que o ser humano não é capaz de experimentar simultaneamente estados emocionais contraditórios. Não é possível, por exemplo, sentir ansiedade quando a pessoa se sente muito tranquila. Isto inspirou-lhe a ideia de ensinar aos seus pacientes técnicas

de relaxamento muscular profundo, que depois combinava com a exposição simultânea a estímulos indutores de ansiedade, uma técnica que denominou inibição recíproca.

Wolpe pedia aos pacientes que imaginassem um objeto ou acontecimento que lhes fosse perturbador. Se ficavam ansiosos, exortava-os a «deixar de imaginar a cena e a relaxar». Assim, superavam gradualmente os sentimentos de temor. Tal como o paciente fora condicionado previamente pelas suas experiências para sentir ansiedade ao recordar acontecimentos especialmente horríveis, agora era condicionado – em muito pouco tempo – para bloquear a resposta de ansiedade por se centrar no sentimento oposto ao relaxamento absoluto.

A inibição recíproca de Wolpe condicionava o cérebro atendendo exclusivamente aos sintomas e ao comportamento atual, sem análise alguma do passado do paciente. Era eficaz e obtinha resultados rapidamente e inspirou inúmeras novas técnicas importantes do campo da terapia comportamental. Joseph Wolpe



Fobias como o medo dos ratos

foram tratadas com sucesso utilizando-se métodos desenvolvidos a partir da inibição recíproca de Wolpe, que consistia em combinar o relaxamento profundo com a exposição ao objeto temido.

utilizou-a para desenvolver um programa de dessensibilização sistemática para curar fobias (como o medo de voar ou de ratos), bastante usada ainda hoje em dia. ■

Joseph Wolpe

Nascido em Joanesburgo (África do Sul), Wolpe estudou medicina na Universidade de Witwatersrand e serviu no exército sul-africano, tratando soldados afetados pela «neurose de guerra». De novo na universidade, desenvolveu a técnica da dessensibilização e foi objeto de críticas por parte dos psicanalistas por tentar tratar a neurose sem identificar primeiro a causa. Em 1960, Wolpe mudou-se para os EUA e adquiriu a nacionalidade

americana. Primeiro deu aulas na Universidade da Virgínia, e mais tarde passou para a Universidade de Temple, em Filadélfia, onde fundou um prestigioso instituto de terapia do comportamento. Wolpe deu aulas até à sua morte, aos 82 anos, devido a cancro.

Principais obras

- 1958** *Psicoterapia por Inibição Recíproca*
- 1969** *Prática da Terapia do Comportamento*
- 1988** *Life Without Fear*

PSICOTE

O INCONSCIENTE

DETERMINA

O COMPORTAMENTO

RAPIA

Sigmund Freud
e Josef Breuer
publicam *Estudos*
sobre a Histeria.

↑
1895

No seu livro *Tipos Psicológicos*, Carl Jung
introduz os termos
«**introvertido**» e
«**extrovertido**».

↑
1921

Anna Freud publica
O Eu e os Mecanismos
de Defesa.

↑
1936

Devido aos seus
diferendos com Freud,
Karen Horney funda
o **Instituto Americano**
de Psicanálise.

↑
1941

1900

↓
Sigmund Freud apresenta
os conceitos-chave
da **psicanálise** em
A Interpretação dos Sonhos.

1927

↓
Alfred Adler publica
Prática e Teoria da Psicologia
do Indivíduo e funda assim
a psicologia individual.

1937

↓
Jacques Lacan
participa no 14.º
Congresso Psicanalítico
Internacional.

1941

↓
Erich Fromm
escreve uma das
obras mais influentes
da sociopolítica,
O Medo da Liberdade.

No início do século XX, o behaviorismo transformara-se na abordagem dominante da psicologia nos EUA. Contudo, os psicólogos europeus avançavam numa direção muito diferente. Isto ficou a dever-se em grande parte ao trabalho de Sigmund Freud, mais centrado na psicopatologia e nos seus tratamentos do que no estudo dos processos mentais e do comportamento. Ao contrário do behaviorismo, as suas ideias baseavam-se na observação e no historial dos doentes e não em provas experimentais.

Freud trabalhara com o neurologista francês Jean-Martin Charcot, pioneiro na utilização da hipnose para tratar a histeria. No tempo que passou com Charcot, Freud compreendeu a importância do inconsciente, uma área psíquica que considerava a chave para o comportamento. Freud

pensava que por conversar com os pacientes poderia aceder ao inconsciente e de lá retirar recordações ocultas e dolorosas, trazendo-as até ao plano consciente, onde o paciente poderia compreendê-las e aliviar assim os seus sintomas.

Novas psicoterapias

As ideias de Freud difundiram-se por toda a Europa e EUA e reuniram no círculo da Associação Psicanalítica de Viena distintas personalidades, como Alfred Adler e Carl Jung. Com o tempo, contudo, ambos começaram a divergir em certas questões das teorias de Freud e desenvolveram uma abordagem psicodinâmica sobre a base freudiana. As conhecidas terapeutas Melanie Klein e Karen Horney, assim como a filha de Freud, Anna, também romperam com ele. Todavia, pese

embora estas diferenças de opinião, a geração seguinte de psicanalistas herdou as ideias básicas de Freud com diferentes modificações. Erik Erikson, por exemplo, seguiu uma abordagem mais social e do desenvolvimento e Carl Jung, por seu lado, formulou a ideia do inconsciente coletivo.

Na primeira metade do século XX, a psicanálise, nas suas diferentes formas, foi a principal alternativa ao behaviorismo e não teve alterações sérias até depois da II Guerra Mundial. Na década de 1950, os terapeutas continuavam a praticar a psicoterapia freudiana, sobretudo em França, com Jacques Lacan e os seus seguidores, mas surgiram novas terapias que pretendiam modificar verdadeiramente a vida dos seus pacientes. Fritz e Laura Perls e Paul Goodman desenvolveram a eclética

Carl Rogers desenvolve a **psicoterapia centrada no cliente** e explica as suas teorias em *Orientação Psicológica e Psicoterapia*.

↑
1942

Abraham Maslow define o conceito de autorrealização em *Motivação e Personalidade*.

↑
1954

R.D. Laing descreve a estrutura da experiência esquizofrênica em *O Eu Dividido*.

↑
1959

Virginia Satir, «mãe» da terapia familiar, publica *Terapia Familiar Conjunta*.

↑
1964

1946

↓
Após a sua libertação de Auschwitz, Viktor Frankl escreve *O Homem em Busca do Sentido*, em que fala da necessidade de **encontrar sentido no sofrimento**.

1955

↓
Melanie Klein publica *Inveja e Gratidão*, trabalho polémico onde defende a presença do «**instinto de morte**».

1961

↓
Albert Ellis esboça a **terapia racional emotiva comportamental** em *A Guide to Rational Living*.

1967

↓
Com a publicação de *Existence*, de Rollo May, nasce a **psicologia existencial** norte-americana.

terapia da Gestalt, enquanto a filosofia existencialista serviu de inspiração a psicólogos como Viktor Frankl e Erich Fromm, que dotaram a psicoterapia de um cariz mais sociopolítico.

Nos EUA, até finais da década de 1950, um grupo de psicólogos desejosos de explorar uma abordagem mais humanista celebrou uma série de reuniões que constituíram o marco de uma associação conhecida como «a terceira força», dedicada ao estudo de temas como a autorrealização, a criatividade e a liberdade pessoal. Os seus fundadores – entre eles Abraham Maslow, Carl Rogers e Rollo May – sublinharam tanto a importância da saúde mental como o tratamento das desordens mentais.

Talvez a ameaça de maior dimensão para a psicanálise procedesse

então da psicologia cognitiva, que criticava a psicanálise pela falta de provas objetivas e questionava tanto as suas teorias como a eficácia dos seus tratamentos. Em contraste, a psicologia cognitiva contribuía com teorias cientificamente provadas e práticas terapêuticas clinicamente eficazes.

Psicoterapia cognitiva

Os psicólogos cognitivos acusavam a psicanálise de não ser científica e consideravam as suas teorias indemonstráveis. Um dos conceitos-chave da análise freudiana – a memória reprimida – foi questionado por Paul Watzlawick, e Elizabeth Loftus demonstrou que a validade de todas as formas de memória era impossível de testar. A psicologia cognitiva oferecia, por sua vez, psicoterapias baseadas em provas, como a terapia

racional emotiva comportamental (TREC) de Albert Ellis e a terapia cognitiva de Aaron Beck. O finca-pé de Freud no desenvolvimento infantil e na história pessoal inspirou boa parte da psicologia social e do desenvolvimento, e, em finais do século XX, psicoterapeutas como Guy Corneau, Virginia Satir e Donald Winnicott voltaram a sua atenção para o ambiente familiar, enquanto outros, como Timothy Leary e Dorothy Rowe, se centravam nas pressões sociais.

Apesar de as ideias originais de Freud terem sido frequentemente questionadas, a evolução desde a psicanálise freudiana até à terapia cognitiva e à psicoterapia humanista conduziram a enormes melhorias nos tratamentos da saúde mental e construíram um modelo teórico sobre o inconsciente, os impulsos e o comportamento do ser humano. ■



O INCONSCIENTE É A VERDADEIRA REALIDADE PSÍQUICA

SIGMUND FREUD (1856–1939)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicanálise

ANTES

2500-600 a. C. Nos *Vedas* hindus, descreve-se a consciência como «um campo de consciência abstrato, silencioso e totalmente unificado».

1567 O médico suíço Paracelso oferece a primeira descrição médica do inconsciente.

Década de 1880

O neurologista francês Jean-Martin Charcot utiliza a hipnose para tratar a histeria e outras anomalias mentais.

DEPOIS

1913 John B. Watson apelida as ideias de Freud sobre o inconsciente como acientíficas e indemonstráveis.

1944 Carl Jung afirma que a presença de arquétipos universais demonstra a existência do inconsciente.

O inconsciente é um dos conceitos mais intrigantes da psicologia. Parece conter toda a nossa experiência da realidade, apesar de parecer estar mais além da nossa consciência ou do nosso controlo. É o local onde guardamos todas as nossas recordações, pensamentos e sentimentos. O mundo do inconsciente fascinou o psiquiatra e neurologista austriaco Sigmund Freud, interessado em averiguar se era possível explicar coisas que pareciam estar mais além dos limites da psicologia do seu tempo. Aqueles que já tinham abordado o exame do inconsciente temiam deparar-se

com uma atividade psíquica demasiado poderosa, terrível ou incompreensível para que a mente consciente a pudesse assimilar. O trabalho de Freud sobre este assunto foi absolutamente pioneiro. Distinguiu três áreas da mente – consciente, inconsciente e pré-consciente – e popularizou a noção do inconsciente, que descreveu como aquela parte da mente que define e explica os mecanismos que se encontram por trás da nossa capacidade de pensar e experimentar.

Hipnose e histeria

Freud entrou em contacto com o problema do inconsciente em 1885, por intermédio do neurologista francês Jean-Martin Charcot, que, ao que parece, estava a tratar com sucesso pacientes com sintomas de doenças mentais por meio da hipnose. Para Charcot, a histeria era uma desordem neurológica provocada por anomalias no sistema nervoso, uma ideia que trazia novas possibilidades de tratamento. Freud regressou a Viena decidido a aplicar este novo conhecimento, mas era-lhe difícil descobrir uma técnica funcional.

Então encontrou-se com Josef Breuer, um prestigiado médico que ele considerava capaz de reduzir consideravelmente a gravidade dos sintomas de uma das suas pacientes, pedindo-lhe apenas que descrevesse as suas fantasias e alucinações. Breuer começou a utilizar a hipnose para lhe facilitar o acesso às recordações de um acontecimento traumático e depois de uma temporada com duas sessões de hipnose por semana, todos os seus sintomas diminuíram. Breuer concluiu que os sintomas tinham sido provocados por recordações perturbadoras enterradas no inconsciente e que o facto de dar voz àqueles pensamentos trazia-os à mente consciente, permitindo



Anna O. (pseudónimo de Bertha Pappenheim), a quem foram diagnosticadas paralisia e histeria, foi tratada com sucesso pelo médico Josef Breuer, que utilizou o que ela descreveu como «cura pela fala».

que os sintomas desaparecessem. Esse foi o caso de Anna O., o primeiro de psicoterapia intensiva aplicada como tratamento da doença mental. Breuer transformou-se no colega e amigo íntimo de Freud e juntos desenvolveram e popularizaram um método de tratamento psicológico que se baseava na ideia de que muitas formas de doença mental (medos irracionais, ansiedade, histeria, paralisia e dores imaginárias e inclusive certos casos de paranoia) resultavam das experiências traumáticas do passado do doente, presentemente ocultas da consciência. Com a técnica esboçada em *Estudos sobre a Histeria* (1895), obra conjunta de Freud e de Breuer, estes acreditavam ter encontrado um modo de libertar a memória reprimida do inconsciente, permitindo ao paciente recordá-la de forma consciente, de modo a enfrentar a experiência, tanto emocional como intelectualmente. O processo libertava a emoção presa e os sintomas desapareciam. Breuer, não obstante, chegou a considerar

Ver também: Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Carl Jung 102–07 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Paul Watzlawick 149 ■ Aaron Beck 174–75 ■ Elizabeth Loftus 202–07

excessiva a ênfase que Freud dava à origem e ao conteúdo sexual das neuroses (problemas provocados por conflitos psicológicos) e assim deixaram de colaborar. Freud continuou a desenvolver as ideias e técnicas da psicanálise por sua conta.

A nossa mente quotidiana

Não é difícil presumir a realidade do consciente e acreditar ingenuamente no que pensamos, sentimos, recordamos e experimentamos em tudo o que há na mente humana. Contudo, Freud defende que o estado ativo da consciência – a mente operativa da que somos diretamente conscientes na experiência quotidiana – não é mais do que uma fração da totalidade de forças psicológicas que operam na nossa realidade psíquica. O consciente existe no nível superficial, ao qual temos

acesso imediato e fácil. Sob o consciente encontra-se a poderosa dimensão do inconsciente, o fundo a partir do qual se dita o nosso estado cognitivo ativo e o nosso comportamento. O consciente é, de facto, um brinquedo nas mãos do inconsciente. A mente consciente é apenas a superfície do complexo reino da psique.

Dado que o inconsciente abarca tudo, como afirma Sigmund Freud, contém em si as esferas menores do consciente e do pré-consciente. Tudo o que é consciente – aquilo que não conhecemos ativamente – foi inconsciente antes de ascender à consciência. Contudo, nem tudo chega a conhecer-se de forma consciente, dado que grande parte do inconsciente permanece ali. As recordações que não estão na nossa memória funcional quotidiana, mas que não foram reprimidas, residem

“

Os poetas e os filósofos descobriram o inconsciente antes de mim; o que eu descobri foi o método científico mediante o qual este se pode estudar.

Sigmund Freud

”

numa parte da mente consciente a que Freud deu o nome de «pré-consciente»; somos capazes de trazer estas recordações à consciência em qualquer momento.



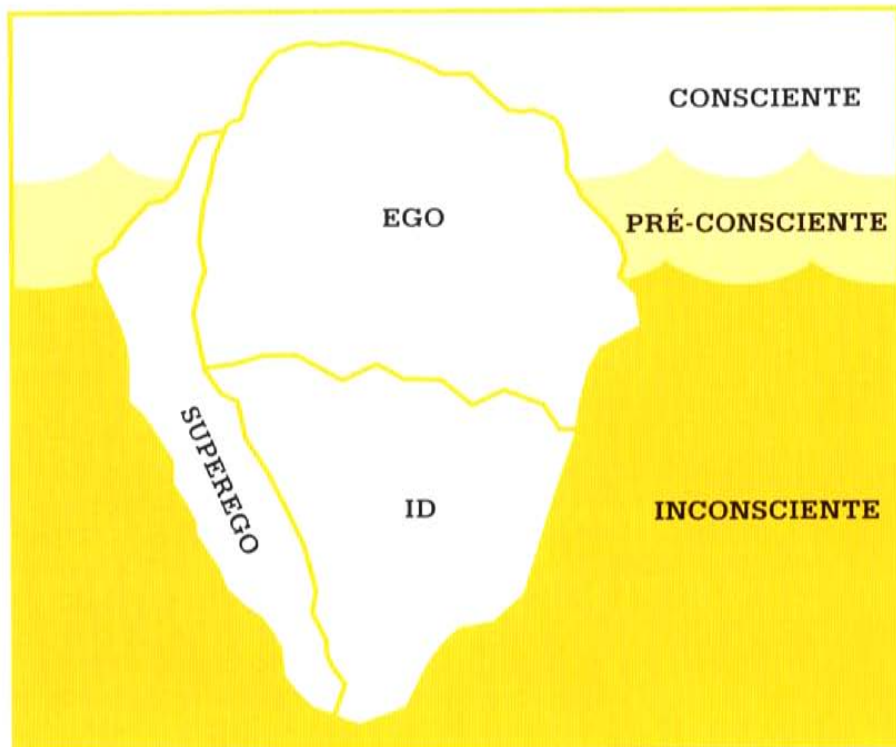
“

A mente é como um icebergue; só uma sétima parte da sua massa sobressai da água.

Sigmund Freud

”

A nossa psique, segundo Freud, parece-se com um icebergue, com o âmbito dos impulsos primitivos, o ego, oculto no inconsciente. O eu ocupa-se dos pensamentos conscientes e regula tanto o ego como o superego (a voz crítica que nos julga).



O inconsciente funciona como um recetáculo para as ideias ou as recordações demasiado poderosas, demasiado dolorosas ou, de alguma forma, excessivas para que a mente consciente possa processá-las. Freud acreditava que quando certas ideias ou recordações (e as emoções a elas associadas) ameaçam sufocar a mente, são afastadas da memória acessível para a mente consciente e ficam guardadas no inconsciente.

Pensamento dinâmico

Uma das principais influências recebidas por Freud foi a do fisiólogo Ernst Brücke, um dos fundadores da «nova fisiologia» do século XIX, que procurava explicações mecanicistas para todos os fenómenos orgânicos. Brücke afirmava que, como qualquer outro ser vivo, o ser humano é, em essência, um sistema energético, e, por isso, deve ater-se ao princípio da conservação da energia. Tal princípio estabelece que a energia total

de um sistema permanece constante ao longo do tempo, não se pode destruir, só se pode transferir ou transformar. Freud aplicou este planeamento aos processos mentais e propôs a ideia «da energia psíquica». Esta energia, afirmou, pode sofrer modificações, transmissões e conversões, mas não se pode destruir. Assim, se temos algum pensamento inaceitável para a mente consciente, a mente redirige-o e afasta-o do pensamento consciente para o conduzir até ao inconsciente, num processo a que Freud chamou «repressão». Podemos reprimir a recordação de um trauma infantil, um desejo que julgamos inaceitável ou ideias que, de algum modo, ameaçam o nosso bem-estar ou o nosso modo de vida.

Pulsões motivadoras

O inconsciente é também o local onde residem as nossas pulsões biológicas instintivas. As referidas

pulsões governam os nossos atos e comportamento, dirigindo-nos para opções que prometem satisfazer as nossas necessidades básicas e favorecem a nossa sobrevivência. São a necessidade de água e alimento, o desejo sexual, que garante a continuidade da espécie, e a necessidade de calor, refúgio e companhia. Mas Freud sustém que o inconsciente aloja também uma pulsão oposta, a da morte, que se torna presente desde o nascimento. É uma pulsão autodestrutiva e que nos impele para a frente, ainda que com isso nos aproximemos da morte.

Nas suas obras posteriores, Freud deixou de lado a ideia de uma mente estruturada pela consciência, o inconsciente e a pré-consciência e propôs uma nova estrutura em que distinguia o ego, o id e o superego. O id (constituído pelas pulsões primitivas), obedece ao princípio do prazer, segundo o qual qualquer pulsão de desejo deve ser satisfeita de ime-

diato: quer tudo já. Contudo, a outra parte da estrutura mental, o ego, reconhece o princípio da realidade, segundo o qual não podemos ter tudo o que desejamos e devemos ter em conta as limitações do mundo em que vivemos. O ego negocia com o id, procurando encontrar formas razoáveis de o ajudar a obter o que deseja sem que isso produza qualquer prejuízo. O ego, por sua vez, está controlado pelo superego: a voz interiorizada dos pais e dos códigos morais da sociedade. O superego é uma instância que julga, é a origem da consciência, da culpa e da vergonha.

O certo, defende Freud, é que o inconsciente aloja um enorme número de forças em conflito. Além das pulsões da vida e da morte, compreende todas as emoções e recordações reprimidas, assim como as contradições inerentes às nossas percepções da realidade consciente juntamente com a nossa realidade reprimida. Segundo Freud, o conflito que surge entre estas forças opostas é o conflito psicológico que subjaz ao sofrimento humano. Devemos, pois, estranhar que os seres huma-

nos vivam em estado de ansiedade, depressão, neurose e outras formas de mal-estar?

Tratamento psicanalítico

Dado que o inconsciente se revela inacessível, a única forma de reconhecer aqueles conflitos é através dos sintomas presentes no plano do consciente. Não podemos lutar continuamente contra nós mesmos, contra os materiais reprimidos que se erguem e contra a pulsão de morte sem perturbação emocional.

A singular proposta de Sigmund Freud para tratar os transtornos psicológicos consistia em trabalhar com os conflitos que se encontram no inconsciente. Encorajava os pacientes a deitar-se num divã e a falar, e pretendia assim libertá-los das suas recordações reprimidas e aliviar o seu sofrimento mental. O seu tratamento, conhecido como psicoterapia psicanalítica ou psicanálise, não é um processo simples nem rápido: é apenas feito por terapeutas formados no método específico de Sigmund Freud. Desde os primeiros tratamentos do próprio Freud, a psicanálise tem-se

“

Não deve esforçar-se por eliminar os seus complexos, mas sim harmonizar-se com eles, pois são eles que legitimamente dirigem o seu comportamento no mundo.

Sigmund Freud

”

praticado em sessões que podem durar horas, que ocorrem várias vezes por semana e que se prolongam por vários anos.

Se bem que os pensamentos inconscientes sejam inacessíveis por meio da introspeção normal, há alguns meios pelos quais o inconsciente pode comunicar com o consciente. Fá-lo discretamente através das nossas preferências, dos marcos de referência pelos quais tendemos a compreender as coisas, e dos símbolos que nos atraem ou que criamos.

Durante a análise, o analista atua como mediador, procurando permitir que sejam libertos pensamentos insuportáveis ou pensamentos não expressos. As mensagens que surgem de um conflito entre o consciente e o inconsciente costumam apresentar-se disfarçadas ou codificadas, e é tarefa do psicanalista interpretá-las com as ferramentas da psicanálise.

Os pacientes de Freud deitavam-se no divã da sua consulta e falavam. Freud sentava-se fora da vista do paciente, e ouvia-o, à procura de pistas sobre a fonte dos seus conflitos internos.



Existem diversas técnicas que permitem que o inconsciente emerja, e uma das primeiras que Freud propôs foi a análise dos sonhos. Na sua célebre obra *A Interpretação dos Sonhos* (1900), defende que todos os sonhos representam o cumprimento de um desejo, e assim, quanto mais inaceitável é este desejo para a nossa mente consciente, mais oculto ou distorcido aparece nos nossos sonhos. O inconsciente, portanto, envia mensagens cifradas à nossa mente consciente. Freud fala, por exemplo, dos sonhos de quem sonha que está despido; na maioria das pessoas, a fonte principal destes sonhos são recordações da primeira

A Persistência da Memória, de Salvador Dalí, é uma visão surrealista do passar do tempo, que conduz à deterioração e à morte. A sua qualidade onírica mantém relação com a análise freudiana dos sonhos.

infância, quando a nudez não era motivo de reprovação e não se tinha o sentido de vergonha. Nos sonhos em que o sonhador sente vergonha, as outras pessoas no sonho costumam parecer-lhe alheias, o qual, na chave da interpretação da satisfação de um desejo, significaria que o sonhador quer deixar para trás a vergonha e as restrições. Inclusive, os edifícios e as estruturas têm um significado codificado; assim, por exemplo, os vãos de escada, os poços de mina, as portas fechadas ou um edifício pequeno num local estreito e escondido representam todos desejos sexuais reprimidos, segundo Freud.

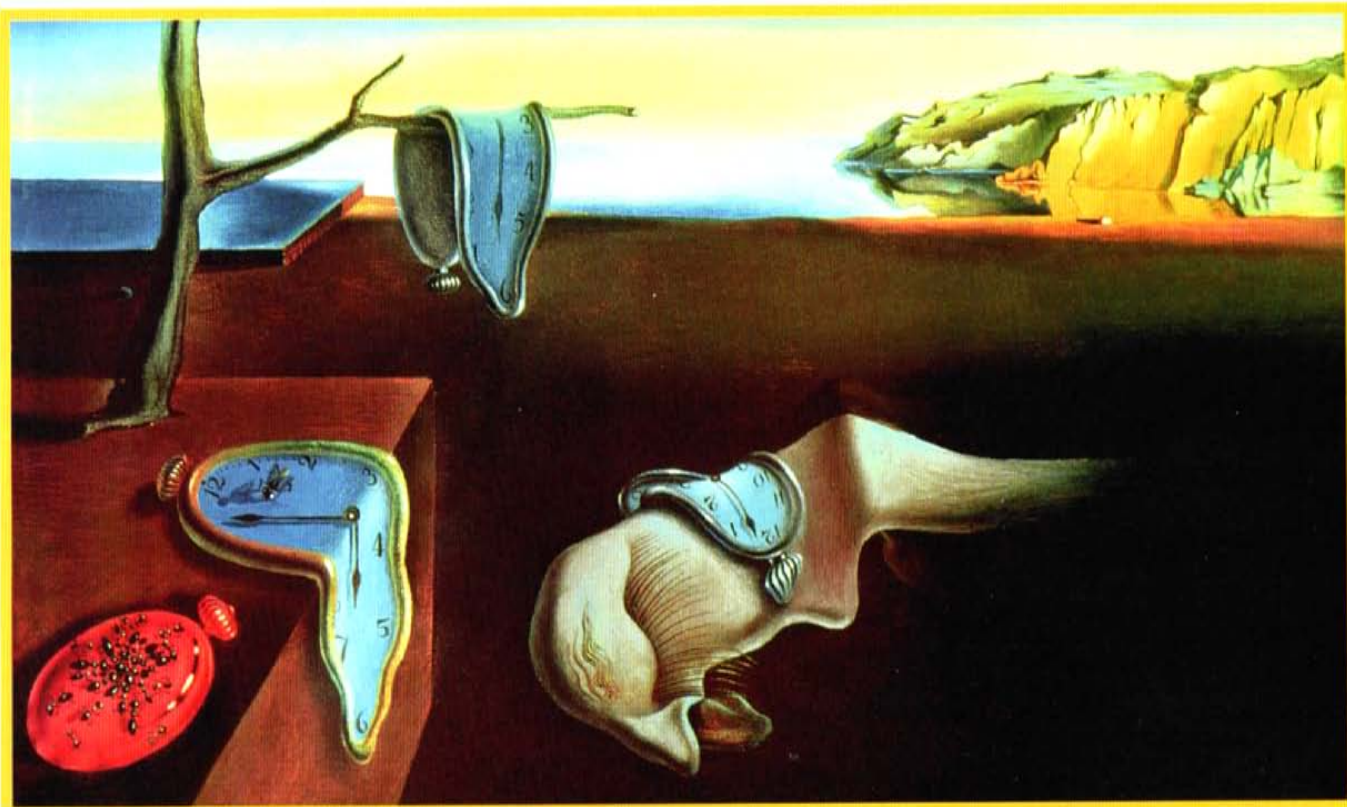
O acesso ao inconsciente

Outros meios mediante os quais se revela o inconsciente são os lapsos e o processo de associação livre. Um *lapsus linguae* é um erro ou um deslize verbal e considera-se que revela uma crença, um pensamento ou uma

“
A interpretação dos sonhos é o caminho real em direção ao conhecimento da atividade inconsciente da mente.

Sigmund Freud

emoção reprimidos; é uma substituição involuntária de uma palavra por outra de som semelhante; mas que revela inadvertidamente algo que a pessoa sente na realidade. Por exemplo, um homem agradece a uma mulher que acha muito atraente pelo «jantar tão bom que o satisfaz», des-



lize que revela os seus verdadeiros pensamentos. Freud utilizou também a técnica da associação livre, desenvolvida por Carl Jung, que consiste em dar ao paciente uma palavra e convidá-lo a dizer a primeira palavra que lhe ocorra, e assim com várias palavras. Acreditava que este processo permitia ao inconsciente revelar-se, já que a nossa mente faz associações automáticas e os pensamentos «ocultos» expressam-se antes que a mente consciente tenha oportunidade de intervir.

Para ajudar o indivíduo a sair do estado de repressão e começar a tratar de forma consciente as questões que o afetam, Freud acreditava ser necessário aceder aos sentimentos reprimidos. Por exemplo, se a um homem lhe custa enfrentar as outras pessoas, reprimirá os seus sentimentos antes de enfrentar alguém. Mas, com o tempo, estas emoções reprimidas acumulam-se e revelam-se de outras formas. A ira, a ansiedade, a depressão, o abuso das drogas ou do álcool ou as desordens alimentares podem ser consequências do esforço para evitar sentimentos reprimidos em vez de terem sido enfrentados. As emoções que não são processadas, defende Freud, ameaçam constantemente vir à superfície, gerando uma tensão cada vez mais incômoda e suscitando medidas cada vez mais extremas para impedir que emerjam.

A análise permite fazer emergir as recordações e os sentimentos presos e o paciente costuma surpreender-se ao sentir a emoção até então enterrada. Não é raro os pacientes desatarem a chorar por algum tema que achavam ter superado há muito tempo. Esta resposta demonstra que o acontecimento e a emoção continuam vivos – continuam a conservar a sua energia emocional – e que, em vez de terem sido enfrentados, foram reprimidos.

Em termos freudianos, o ato de libertar e sentir as emoções profundas associadas a recordações reprimidas denomina-se «catarse» (do termo grego «purificação»). Se o acontecimento em questão – como a morte do pai ou da mãe – não foi plenamente assimilado na altura certa, por ser demasiado perturbador, a energia emocional produzida pelo acontecimento permanece enterrada e liberta-se no momento da catarse.

Escolas de psicanálise

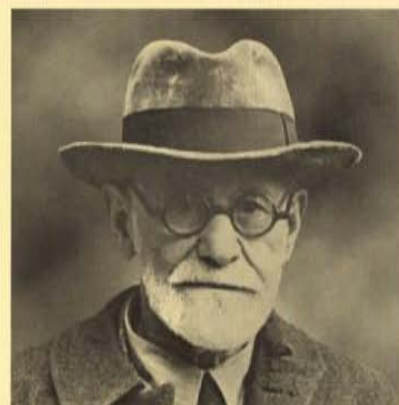
Em 1908, Freud fundou a Associação Psicanalítica de Viena, a partir da qual exerceu uma poderosa influência no âmbito da saúde mental, ensinando os seus métodos a outros especialistas, entre os quais chegou a ser uma verdadeira autoridade. Com o tempo, os seus alunos e outros profissionais modificaram as suas ideias, e a sociedade freudiana dividiu-se em três grupos: os freudianos (os que continuaram fiéis às ideias originais de Freud), os kleinianos (seguidores das ideias de Melanie Klein) e os neofreudianos (um grupo posterior que incorporou as ideias de Freud num enfoque mais amplo). O panorama da psicanálise abarca hoje pelo menos 22 escolas diferentes, mas as ideias de Freud continuam a inspirar todos os psicanalistas. ■

“

Tal como o físico, o psíquico não é necessariamente o que parece.

Sigmund Freud

”



Sigmund Freud

Nascido Sigismund Schlomo Freud em Freiberg (atual Příbor), na Morávia, Freud era o filho favorito da mãe. Quando tinha quatro anos, a família mudou-se para Viena, e Sigismund transformou-se em Sigmund. Licenciou-se em medicina, e em 1886 abriu um consultório especializado em neurologia e casou-se com Martha Bernays. Com o tempo, Freud desenvolveu a chamada «cura pela fala», que se tornaria numa abordagem psicológica completamente nova: a psicanálise.

Em 1908, fundou a Associação Psicanalítica de Viena, graças à qual consolidou o futuro da sua escola de pensamento. Na década de 1930, os nazis queimaram publicamente a sua obra e Freud refugiou-se em Londres. Morreu por suicídio assistido, atormentado por um cancro na boca.

Principais obras

1900 *A Interpretação dos Sonhos*

1904 *Psicopatologia da Vida Quotidiana*

1905 *Três Ensaios para Uma Teoria Sexual*

1930 *O Mal-Estar na Cultura*



O NEURÓTICO CARREGA CONSTANTEMENTE COM UM SENTIMENTO DE INFERIORIDADE

ALFRED ADLER (1870–1937)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia individual

ANTES

1896 William James afirma que a autoestima se baseia na relação entre metas atingidas e não atingidas e pode melhorar tanto mediante o sucesso como reduzindo as expectativas.

1902 Charles Horton Cooley descreve o «autoconceito»: a forma como nos vemos baseia-se em como imaginamos que os outros nos veem.

DEPOIS

1943 Abraham Maslow defende que para nos sentirmos necessários e bem conosco mesmos precisamos de sucessos e do respeito dos outros.

Década de 1960 O psicólogo inglês Michael Argyle defende que a conformação constitui a autoestima: sentimo-nos melhor quando acreditamos ter mais sucesso do que os outros e pior quando acreditamos ter menos.

O pensamento freudiano dominou a psicoterapia até finais do século XIX, mas a abordagem de Freud limitava-se a tratar as pulsões inconscientes e a herança do passado do indivíduo. Alfred Adler foi o primeiro psicanalista a ampliar a teoria psicológica além do ponto de vista freudiano, ao propor que a psicologia das pessoas

era também influenciada por forças presentes e conscientes e que a influência do ambiente social e do meio eram igualmente vitais. Baseando-se nestas, Adler fundou a chamada psicologia individual.

O interesse particular de Adler pela inferioridade e os efeitos positivos e negativos da autoestima despertaram no início da sua carreira,



Ver também: Karen Horney 110 ■ Eric Fromm 124–29 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Rollo May 141 ■ Albert Ellis 142–45



Um atleta paralímpico pode ser movido por um forte desejo de superar as suas deficiências e alcançar maiores níveis de realização física. Adler descreveu esta característica como «compensação».

quando trabalhava com pacientes com deficiência física.

Examinando os efeitos da discrepância sobre a capacidade física do sucesso e a imagem de si mesmo, observou grandes diferenças entre os seus pacientes. Alguns eram capazes de alcançar altos níveis de sucesso atlético, e Adler viu como nestes pacientes a discrepância atuava como força motivadora. No extremo oposto, via pacientes que se sentiam derrotados pela sua deficiência e que não se esforçavam por melhorar a sua situação. Compreendeu que as diferenças se deviam à imagem que cada um tinha de si, por outras palavras, à autoestima.

O complexo de inferioridade

Segundo Adler, sentir-se inferior é uma experiência humana universal cujas raízes remontam à infância. As crianças sentem-se naturalmen-

te inferiores por estarem constantemente rodeadas de pessoas mais fortes, poderosas e capazes. A criança consegue competir e adquirir as capacidades dos mais velhos, motivada pelas forças que a rodeiam e a impelem em direção ao seu próprio desenvolvimento e realização.

As crianças e os adultos com uma personalidade saudável e equilibrada ganham confiança cada vez que percebem que são capazes de atingir alguma meta. Os sentimentos de inferioridade dissipam-se até que se apresente o repto seguinte e este seja superado num processo de crescimento psíquico contínuo. Por seu lado, um indivíduo com uma limitação física pode desenvolver sentimentos mais generalizados de inferioridade que às vezes dão lugar a uma personalidade desequilibrada, ao que Adler chamou «complexo de inferioridade», com o qual os sentimentos de inferioridade nunca se aliviam.

Adler descreveu também o igualmente desequilibrado «complexo de superioridade», que se manifesta por uma necessidade constante de conseguir atingir metas. Uma vez atingidas, estas não trazem confiança ao indivíduo, apenas o impulsionam a buscar novos desafios e reconhecimento. ■

“

Ser humano
é sentir-se inferior.
Alfred Adler

”



Alfred Adler

Adler expressou o desejo de ser médico logo aos cinco anos, depois de se curar de uma pneumonia que quase o levou à morte. Cresceu em Viena e ali estudou medicina, especializando-se em oftalmologia antes de decidir dedicar-se à psicologia. Em 1897, casou com a ativista intelectual russa Raissa Epstein, e tiveram quatro filhos.

Foi um dos membros originais da Associação Psicanalítica de Viena e o primeiro a abandoná-la, em 1911, convencido de que os fatores sociais influenciavam tanto o indivíduo como os impulsos inconscientes identificados por Freud. Prosperou com a sua escola de psicoterapia e desenvolveu muitos dos conceitos mais importantes da psicologia. Em 1932, abandonou a Áustria e emigrou para os EUA. Morreu de ataque cardíaco numa conferência na Universidade de Aberdeen, na Escócia.

Principais obras

1912 *Sobre o Caráter Neurótico*
1927 *The Practice and Theory of Individual Psychology*
1927 *Understanding Human Nature*



O INCONSCIENTE COLETIVO É COMPOSTO POR ARQUÉTIPOS

CARL JUNG (1875–1961)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Psicanálise

ANTES

1900 Sigmund Freud explora a natureza do inconsciente e o simbolismo dos sonhos na sua obra *A Interpretação dos Sonhos*.

1903 Pierre Janet defende que as vivências traumáticas influenciam o comportamento e as emoções do indivíduo durante muitos anos.

DEPOIS

1949 O estudioso jungiano Joseph Campbell publica *O Herói das Mil Caras*, no qual recolhe temas arquétipos da literatura de diferentes culturas ao longo da história.

1969 O psicólogo britânico John Bowlby afirma que o instinto humano se expressa em padrões de pensamento e ação no tratamento social.

Os mitos e os símbolos são consideravelmente similares em culturas de todo o mundo e de todos os tempos.

Portanto, devem ser resultado do **conhecimento e das experiências que partilhamos** como espécie.

A **memória** desta experiência partilhada encontra-se...

... no **inconsciente coletivo**, que é parte de todas e de cada uma das pessoas.

... em forma de **arquétipos**, símbolos que servem como formas organizadoras dos padrões de comportamento.

Todos nascemos com a tendência inata para utilizar esses arquétipos para **compreender o mundo**.

Sigmund Freud introduziu a ideia de que, mais do que forças exteriores a nós mesmos, como Deus e o destino, são os mecanismos da nossa própria mente, em particular o inconsciente, os que nos motivam e controlam. Segundo Freud, as nossas experiências veem-se influenciadas pelos impulsos primários contidos no inconsciente. O seu protegido, o psiquiatra suíço Carl Jung, levou esta ideia mais além, aprofundando os elementos que conformam o inconsciente e os seus mecanismos.

Jung sentia-se fascinado pelo facto de as sociedades de todo o mundo

partilharem certas semelhanças, pese embora tratar-se de culturas muito diferentes. Em particular, dão-se correspondências surpreendentes entre mitos e símbolos, e isto ocorre há milhares de anos. Jung pensou que isto tinha de se dever a algo que ia além da experiência humana individual e que os símbolos deviam fazer parte da mente humana.

Para Jung, a existência de mitos partilhados demonstrava que parte da mente humana acolhe ideias contidas numa estrutura atemporal que funciona como uma espécie de «memória coletiva». Jung introduziu assim a ideia de que em cada um de nós

há uma parte definida e separada do inconsciente que não se baseia nas nossas experiências individuais: o «inconsciente coletivo».

Os mitos e símbolos comuns são parte desse inconsciente coletivo universalmente partilhado, segundo Jung, que acreditava que os símbolos existem como recordações hereditárias que se transmitem de geração em geração, variando apenas ligeiramente nos seus atributos através das diversas épocas e culturas. Tais recordações herdadas emergem na psique na linguagem dos símbolos, aos quais Jung chamou «arquétipos».

Ver também: Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Steven Pinker 211

“

O inconsciente pessoal repousa sobre uma capa mais profunda (...) a que chamo inconsciente coletivo.

Carl Jung

”

Recordações antigas

Jung considerava os arquétipos camadas da memória herdada, as quais constituem a experiência humana na sua totalidade. O termo grego *archetypon* é traduzido como «modelo original», e para Jung os arquétipos são recordações das experiências dos nossos primeiros antepassados. Dentro da mente servem como quadro que utilizamos inconscientemente para organizar e compreender a nossa experiência. Podemos preencher os vazios com pormenores da nossa vida, mas é esta subestrutura preexistente no inconsciente que nos permite dar sentido à nossa experiência.

Os arquétipos podem ser considerados padrões emocionais ou comportamentais herdados, que nos permitem reconhecer uma série de comportamentos ou expressões emocionais como um padrão unificado e com sentido. Poderia parecer que fazemos isto de forma instintiva, mas Jung defende que o que parece instinto é na realidade a utilização inconsciente de arquétipos.

Jung propôs o modelo de uma psique formada por três componentes: o eu, o inconsciente pessoal e o in-

consciente coletivo. O ego representa a mente consciente individual, enquanto o inconsciente pessoal contém os recursos próprios do indivíduo, incluindo os que foram suprimidos; e o inconsciente coletivo é a parte da psique que alberga os arquétipos.

Os arquétipos

Há muitos arquétipos, e ainda que possam moldar-se de forma distinta nas diferentes culturas, em cada um de nós encontra-se o modelo de cada um deles. Como utilizamos estas formas para dar sentido ao mundo e às nossas experiências, aparecem em todas as formas de expressão humana, tais como a arte, a literatura e o teatro.

A natureza dos arquétipos é tal que os reconhecemos de imediato e somos capazes de lhes atribuir um significado emocional específico. Podem ser associados a padrões emocionais e comportamentais de muitos tipos, mas há certos arquétipos que se destacam e são especialmente reconhecíveis, como o Velho Sábio, a Deidade Feminina, a Virgem, a Terra-Mãe e o Herói.

A Persona é um dos arquétipos mais relevantes descritos por Jung, que descobriu em si mesma a tendência para partilhar apenas certa parte da sua personalidade com o mundo exterior. Reconheceu este traço noutros indivíduos e concluiu que os seres humanos dividem a sua personalidade em componentes que se partilham seletivamente em função do ambiente e da situação. O eu que apresentamos ao mundo – a nossa imagem pública – é um arquétipo, ao qual Jung chamou «Persona».

Jung considerava que o eu estava dotado de uma parte masculina e de outra feminina e que se formava plenamente como masculino ou fe-

minino devido tanto à biologia como à sociedade. Ao tornar-se plenamente masculino ou feminino, o eu vira as costas à metade do seu potencial, se bem que pode aceder ainda a essa parte de si mesmo através de um arquétipo. O Animus existe como componente masculino da personalidade feminina, e a Anima como componente feminino da psique masculina. Trata-se da «outra metade», a metade de si mesmo que perde o eu ao converter-se em menina ou menino. Estes arquétipos ajudam-nos a compreender a natureza do sexo oposto e como constituem depósito de todas as impressões deixadas alguma vez por um homem ou mulher, refletem necessariamente as ideias tradicionais do masculino e do feminino.

O Animus simboliza na nossa cultura o «macho», o homem musculoso, o líder militar, a mente lógica e fria,



A Eva é uma representação da Anima, a parte feminina do inconsciente do homem. Jung descreve-a como «cheia de armadilhas, postas para que o homem caia (...) e a vida se viva».

“

As ideias mais potentes
da história remontam
aos arquétipos.

Carl Jung

”

o romântico sedutor. A Anima manifesta-se como a ninfa dos bosques, a virgem, a sedutora, tende a ser natural, intuitiva, espontânea, e na literatura e pintura aparece como Eva, Helena de Troia ou com uma personalidade como a de Marilyn Monroe, que enfeitiça os homens e os despoja da sua vitalidade. Como estes arquétipos existem no nosso inconsciente, podem afetar os nossos estados emocionais e reações e manifestar-se na forma de afirmações proféticas (Anima) ou de uma racionalidade inflexível (Animus).

Jung definiu também um arquétipo que corresponde à parte de nós mesmos que não queremos que o mundo veja: a Sombra, arquétipo oposto à Persona, que representa todos os nossos pensamentos secretos ou reprimidos e os aspetos do nosso caráter de que nos envergonhamos. Aparece na Bíblia como o demónio e, na literatura, por exemplo, como Mr. Hyde. A Sombra é o lado «mau» de nós mesmos que projetamos sobre os demais e, contudo, não é inteiramente negativo, pode representar aspetos que decidimos suprimir apenas porque são inaceitáveis numa situação em particular.

De todos os arquétipos, o mais importante é o Si Mesmo. Trata-se de um arquétipo central, organizador, que procura harmonizar todos os demais aspetos num eu completo e unificado. Segundo Jung, a verdadeira meta da existência humana é alcançar um estado de ser psicologicamente avançado, que se denomina «individualização» e o caminho para ser alcançado radica no arquétipo Si Mesmo. Plenamente realizado, este arquétipo é a fonte de sabedoria e da verdade e é capaz

de ligar o eu com o espiritual. Jung insistiu em que a autorrealização não ocorre de forma automática, mas que deve ser procurada conscientemente.

Arquétipos nos sonhos

Os arquétipos têm uma importância considerável na interpretação dos sonhos. Jung considerava-os um diálogo entre o eu consciente e o eu eterno (entre o eu e o inconsciente coletivo) e acreditava que os arquétipos operam no sonho como símbolos que facilitam o diálogo.

Os arquétipos têm significados específicos no contexto dos sonhos. Por exemplo, o arquétipo do Velho Sábio ou da Velha Sábida pode representar no sonho um líder espiritual, um pai, um professor ou um médico, como aqueles que oferecem aconselhamento, orientação e sabedoria. A Terra-Mãe, arquétipo que pode aparecer como a mãe, a avó com quem se sonha, representa quem cria e nutre e traz segurança, conforto e apoio. A criança divina, arquétipo que representa a forma mais pura do Si Mesmo, simboliza a inocência ou a vulnerabilidade e, nos sonhos, aparece como um bebé ou uma criança, sugerindo a abertura e o potencial. E no caso em que o eu se torna demasiado grande, mantém-no na linha a aparição do *Trickster*, arquétipo travesso que expõe a vulnerabilidade do que sonha e que prega partidas, impedindo que se leve a si mesmo demasiado a sério. O *Trickster* aparece também como o semideus nórdico Loki, o deus grego Pan e o deus-aranha africano Anansi ou como um simples ilusionista ou palhaço.

No famoso romance de Robert Louis Stevenson, o doutor Jekyll transforma-se no malvado Mr. Hyde, que encarna o «eu obscuro», o arquétipo jungiano da Sombra.





A utilização dos arquétipos

Os arquétipos existem na nossa mente antes do pensamento consciente e podem ter, portanto, uma enorme influência na nossa percepção da experiência. Seja o que for que, conscientemente, pensemos que está a acontecer, aquilo que escolhemos perceber – e por isso experimentamos – é determinado (governado) por estas ideias pré-formadas que existem no inconsciente. Assim, o inconsciente coletivo e os seus conteúdos afetam o estado consciente.

“

Ao compreender o inconsciente, libertamo-nos do seu domínio.

Carl Jung

”

Com ligeiras variações, o conto da Branca de Neve é conhecido por todo o mundo. Jung atribuiu a popularidade universal dos contos de fadas e dos mitos à utilização de personagens arquétipos.

Segundo Jung, grande parte do que costumamos atribuir ao pensamento deliberado, racional e consciente está realmente guiada pela atividade inconsciente e, em particular, pelas formas organizadoras dos arquétipos.

Além das suas ideias sobre o inconsciente coletivo e os arquétipos, Jung foi o primeiro a estudar a prática da associação de palavras e também introduziu os conceitos de extroversão e introversão que mais tarde inspiraram testes de personalidade amplamente utilizados como tais, como o indicador de personalidade Myers-Briggs (MBTI). A obra de Jung influenciou de forma notável as áreas da psicologia, da antropologia e da espiritualidade e os seus arquétipos estão tão generalizados que podem ser facilmente identificados no cinema, na literatura e noutras manifestações culturais que representam figuras universais. ■



Carl Jung

Carl Gustav Jung nasceu numa pequena aldeia suíça no seio de uma família tão culta como excêntrica. Cresceu muito unido à mãe, propensa a depressões. Grande linguista, dominou muitas línguas europeias e várias antigas, entre elas o sânscrito. Em 1903, contraiu matrimónio com Emma Rauschenbach, com quem teve cinco filhos.

Formou-se como psiquiatra, mas depois de conhecer Sigmund Freud, em 1907, tornou-se psicanalista. Parecia dotado para suceder ao mestre, mas certas diferenças teóricas distanciaram-nos, e deixaram de se dar. Depois da I Guerra Mundial, Jung viajou por África, América e Índia e participou em expedições antropológicas e arqueológicas. Em 1935, tornou-se professor na Universidade de Zurique, mas decidiu abandonar a docência a fim de se centrar na investigação.

Principais obras

1912 *Symbols of Transformation*
1934 *Arquétipos e o inconsciente coletivo*
1945 *On the Nature of Dreams*



A LUTA ENTRE OS INSTINTOS DE VIDA E MORTE DURA TODA A VIDA

MELANIE KLEIN (1882–1960)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1818 O filósofo alemão Arthur Schopenhauer defende a ideia de que a vontade de viver impulsiona a existência, constantemente oposta a um impulso de morte igualmente forte.

1910 O psicanalista Wilhelm Stekel defende que a supressão social do instinto sexual acompanha um aumento do instinto de morte.

1932 Sigmund Freud afirma que a pulsão mais básica em relação à satisfação é de facto uma pulsão de morte.

DEPOIS

2002 Julie K. Norem, psicóloga norte-americana, introduz a ideia do «pessimismo defensivo», considerando que o pensamento pode preparar melhor as pessoas para as exigências e as tensões da vida atual.

O tema das forças opostas sempre interessou os escritores, filósofos e cientistas. A literatura, a religião e a arte estão cheias de relatos sobre o bem e o mal, sobre aliados e inimigos. Na física newtoniana, o equilíbrio alcança-se quando uma força encontra uma força oposta equivalente. Tais forças opostas parecem ser um fator essencial da existência e talvez as mais fortes entre elas sejam as pulsões instintivas de vida e morte.

Sigmund Freud defendeu que, para evitarmos ser destruídos pela nossa própria pulsão de morte, utilizamos o nosso instinto de vida narcisista ou de autoconservação (líbido) que afasta a pulsão de morte, em direção a outros objetos. Melanie Klein ampliou esta ideia e argumentou que mesmo quando afastamos a pulsão de morte, intuimos o perigo de ser destruídos por esse «instinto de agressão» e reconhecemos a enorme tarefa de «mobilizar a libido» contra ele. A convivência destas forças opostas constitui um conflito psicológico inerente e fundamental da experiência humana. Klein defendeu que as nossas tendências para o crescimento e a criação – desde a procriação até à criatividade – veem-se



A força do teatro reside na sua capacidade para refletir sentimentos e emoções reais. Uma obra como *Romeu e Julieta*, de Shakespeare, mostra não só a força vital do amor, mas também os seus aspetos nocivos e letais.

sempre obrigadas a ir contra uma força destrutiva igualmente potente e que esta tensão psíquica subjaz a todo o sofrimento.

Klein manteve também que esta tensão psíquica explica a nossa tendência inata para a agressão e a violência. Gera uma luta entre o amor e o ódio presente até nos recém-nascidos. Esta batalha constante entre os nossos instintos de vida e de morte – entre o prazer e a dor, a renovação e a destruição – produz confusão na nossa mente; a ira ou os «maus» sentimentos podem surgir

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–23

então em qualquer situação, boa ou má.

Conflito constante

Klein acreditava que nunca nos libertamos destes impulsos primitivos, que os conservamos toda a vida e que nunca alcançamos um estado seguro de maturidade, mas vivemos com um consciente no qual se agitam «fantasias primitivas» de violência. Dada a influência de tal conflito psíquico, Klein considerava que a felicidade, de acordo com a noção tradicional, era algo inalcançável; e assim consistiria em encontrar um modo de tolerar o conflito, mais do que em alcançar o nirvana.

Se tal estado de tolerância é tudo a que podemos aspirar, Klein não se sentia surpreendida que a vida frustrasse o que muita gente acha merecer e que isso provocasse decepção e depressão. A experiência humana, segundo Klein, está inevitavelmente cheia de ansiedade, dor, perda e destruição; o ser humano deve, portanto, aprender a viver, entre os extremos da vida e da morte. ■



Melanie Klein



Melanie Klein nasceu em Viena, a última de quatro irmãos. Os seus pais, frios e pouco carinhosos, divorciaram-se. Aos 17 anos, comprometeu-se com Arthur Klein, químico industrial, pondo de lado os planos de estudar medicina. Klein decidiu tornar-se psicanalista depois de ler um livro de Sigmund Freud em 1910. Sofria de depressão e vivia obcecada com a ideia de morte: a irmã mais velha, que ela adorava, morreu quando Melanie tinha quatro anos; o irmão mais velho morreu, suspeitando-se de suicídio, e o seu filho faleceu num acidente numa

escalada, em 1933. Apesar de Klein não ter obtido títulos formais, influenciou muito no campo da psicanálise, e é especialmente recordada pelo seu trabalho com crianças e pela utilização do jogo como terapia.

Principais obras

1932 *A Psicanálise das Crianças*
1935 *A Contribution to The Psychogenesis of Manic Depressive States*
1955 *Inveja e Gratidão*
1961 *Narrative of a Child Analysis*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1889 Em *L'automatisme psychologique*, Pierre Janet descreve a «rutura» através da qual a personalidade se separa em partes distintas.

DEPOIS

Década de 1950 Melanie Klein argumenta que as pessoas dividem a sua personalidade em partes para suportar os sentimentos conflituosos e excessivos.

Década de 1970 Segundo Heinz Kohut, psicanalista austríaco, quando as necessidades da criança não se satisfazem, surge um eu fragmentado consistente com um eu narcisista e um eu grandioso.

Década de 1970 Albert Ellis desenvolve a terapia racional emotiva comportamental como meio de libertação dos «deveres» interiorizados.

A TIRANIA DOS «DEVERIAS»

KAREN HORNEY (1885–1952)

Os ambientes sociais desenvolvem normas culturais baseadas em certas carências. A psicanalista de origem alemã Karen Horney afirmou que os ambientes sociais insanos ou «tóxicos» tendem a gerar sistemas de crenças pouco saudáveis nos indivíduos, impedindo-os de desenvolver todo o seu potencial.

De acordo com Horney, é fundamental reconhecer quando não atuamos movidos por crenças próprias, mas pelas crenças interiorizadas a

partir de um ambiente tóxico. Estas manifestam-se como mensagens internas, sobretudo sob a forma de «deverias», em frases como «deveria ser reconhecido e poderoso» ou «deveria ser magro». Horney ensinava os seus pacientes a consciencializar-se de duas influências na sua mente: a do «eu real», com desejos verdadeiros, e a do «eu ideal», que se esforça por satisfazer todas as exigências dos «deverias». E o eu ideal enche a mente de ideias pouco realistas e inadequadas para o eu real e gera um *feedback* negativo baseado nos «fracassos» do eu real na altura de cumprir com as expectativas do eu ideal. Isto conduz ao desenvolvimento de um terceiro eu infeliz, o «eu desapreciado».

Horney explicava que os «deverias» são a base do nosso «pacto com o destino»: se obedecemos, acreditamos poder controlar magicamente as realidades exteriores, ainda que, de facto, levem a uma profunda infelicidade e à neurose. As ideias de Horney eram particularmente relevantes no seu ambiente social, a Alemanha da primeira metade do século xx, muito tendente ao conformismo. ■

“

Esquece a criatura
penosa que realmente
és; assim és como
deverias ser.

Karen Horney

”

Ver também: Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Albert Ellis 142–45



O SUPEREGO SÓ É CLARAMENTE APRECIADO QUANDO SE MOSTRA HOSTIL AO EGO

ANNA FREUD (1895–1982)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1920 Sigmund Freud utiliza pela primeira vez os conceitos do eu, do ego e do superego no seu ensaio *Para lá do Princípio do Prazer*.

DEPOIS

Década de 1950 Melanie Klein nega que os pais influenciam na formação do superego.

1961 Eric Berne propõe a ideia de que conservamos os estados do eu infantil, adulto e parental ao longo da vida e que todos eles podem ser explorados por meio da psicanálise.

1976 Jane Loevinger, psicóloga norte-americana, afirma que o eu se desenvolve em fases ao longo de toda a vida, como resultado da interação entre o eu interior e o ambiente exterior.

Segundo narra a Bíblia, Adão e Eva foram tentados no Éden e viram-se obrigados a optar pela obediência ou pela desobediência à ordem divina. No seu modelo estrutural da mente, Freud descreveu um padrão similar no seio do inconsciente, ao propor um aparelho psíquico dividido em três partes: o ego, o superego e o id.

O id, como uma serpente insidiosa, sussurra-nos que façamos o que gostamos; é movido pelo desejo, a procura do prazer e a satisfação das pulsões básicas (comida, conforto, calor, sexo). O superego, como uma presença virtuosa, chama-nos a seguir um caminho mais elevado; impõe os valores parentais e sociais e diz-nos o que devemos e não devemos fazer. Por último, o ego, como um adulto que há de tomar decisões, controla os impulsos e julga como atuar; é o moderador, situado entre o id e o superego.

A psicanalista austríaca Anna Freud desenvolveu as ideias do pai, centrando-se na formação do superego e nos seus efeitos sobre o ego.

O ego encarrega-se das realidades do mundo e vê-se simultaneamente implicado com o id e relegado a uma posição inferior pelo superego. O superego fala uma linguagem de culpa e vergonha, como uma espécie de pai crítico interiorizado, e ouvimo-lo quando nos acusamos de ter pensado ou atuado de determinada forma; o superego só se reconhece claramente (fala de forma clara) quando se mostra hostil ao eu.

Mecanismos de defesa do ego

A voz crítica do superego produz ansiedade, e é então quando, segundo Anna Freud, se ativam os mecanismos de defesa do ego: os múltiplos métodos que a mente utiliza para impedir que a ansiedade nos domine. Anna Freud descreveu os muito diferentes mecanismos de defesa que utilizamos, desde o humor e a sublimação até à negação e ao deslocamento. A sua teoria das defesas do ego foi um filão de pensamento muito rico para as terapias humanistas do século xx. ■

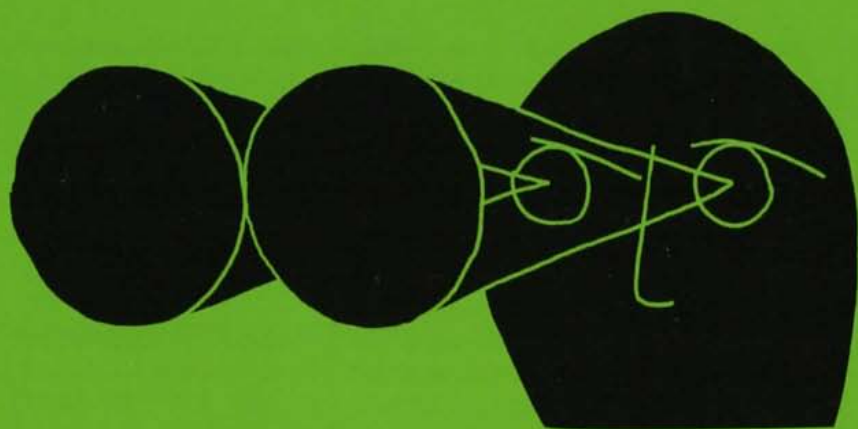
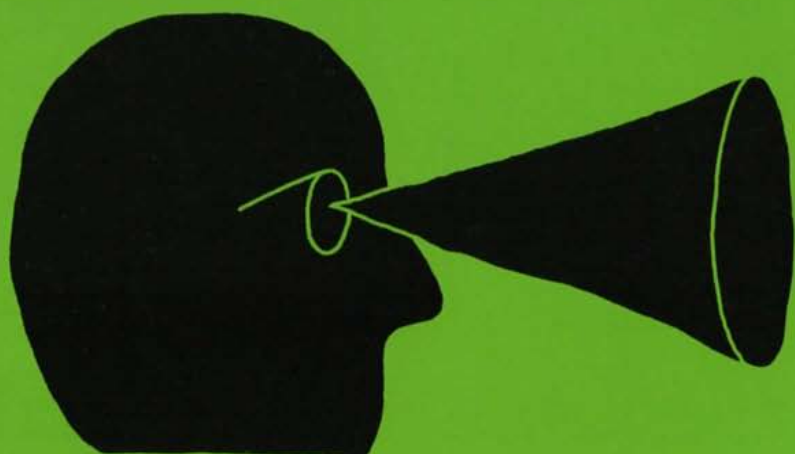
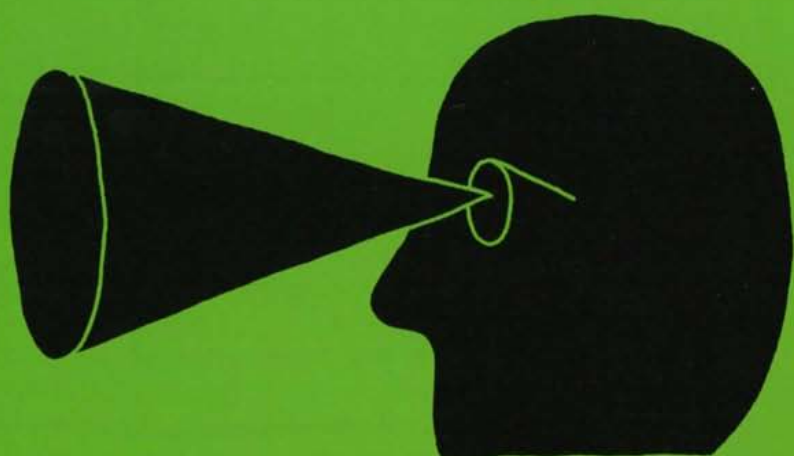
Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Eric Berne 337



**SÓ CONSEGUIMOS
TOLERAR A VERDADE
QUANDO A DESCOBRIMOS POR
NÓS MESMOS**

FRITZ PERLS (1893–1970)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Terapia da Gestalt

ANTES

Década de 1920 Carl Jung explica a necessidade de se ligar com o eu interior.

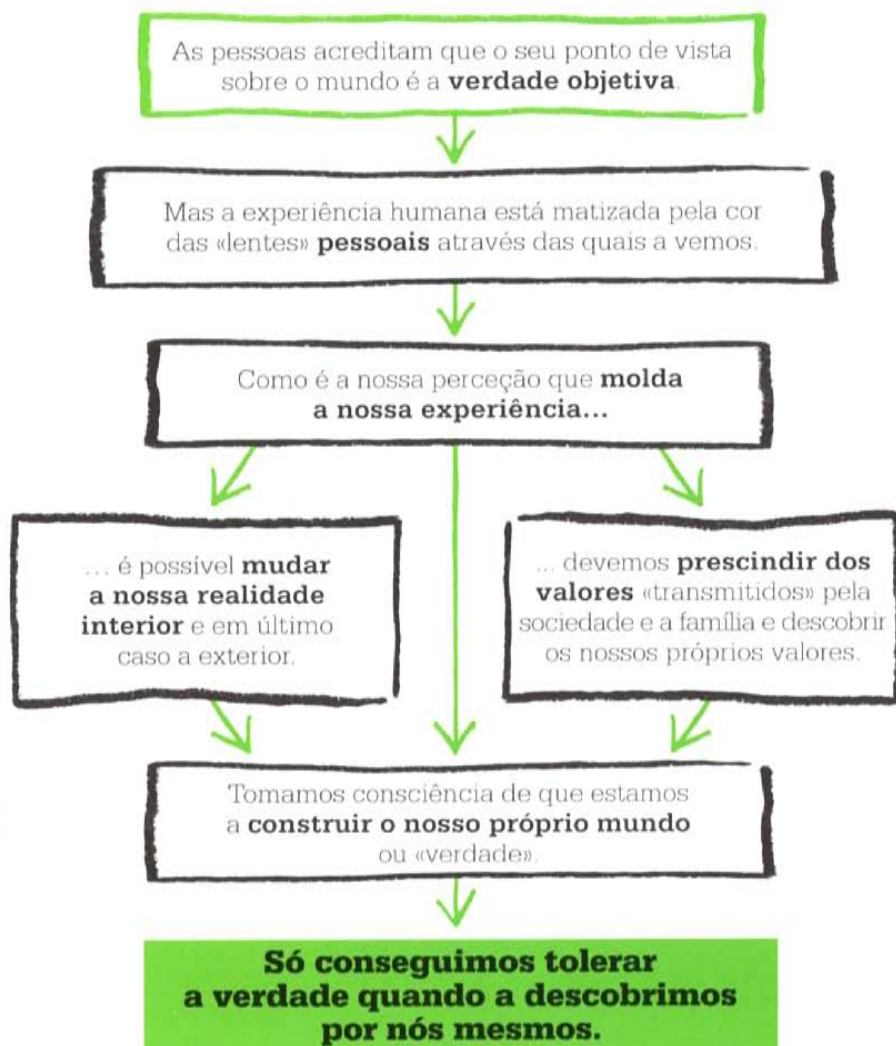
1943 Max Wertheimer teoriza sobre o «pensamento produtivo» da Gestalt, que utiliza a *Einsicht* pessoal.

1950 Em *Neurosis and Human Growth*, Karen Horney expõe a necessidade de rejeitar os «deverias» impostos pelos outros.

DEPOIS

1961 Carl Rogers defende que é o cliente e não o terapeuta quem sabe a forma e a direção que a terapia deve seguir.

1973 Richard Bandler, psicólogo norte-americano e um dos fundadores do programa neurolinguístico (PNL), utiliza na sua nova terapia muitas das técnicas da terapia da Gestalt.



No século XVIII, o filósofo alemão Immanuel Kant revolucionou o pensamento acerca do mundo ao assinalar que nunca podemos conhecer realmente o que há fora de nós mesmos, pois o nosso conhecimento está sujeito às limitações da nossa mente e sentidos. Não sabemos como são as coisas «em si», apenas como as experimentamos. Esta ideia constitui a base da terapia da Gestalt, sendo que um dos seus princípios fundamentais é que a complexidade da experiência humana – com os seus traumas e tragédias, inspirações e paixões, e o seu leque quase infinito de possibilidade – está

codificada através das «lentes» individuais através das quais a vemos. Não assimilamos automaticamente todos os sons, sentimentos e imagens do mundo: esquadrihamos e selecionamos apenas alguns.

Segundo Fritz Perls, um dos fundadores da terapia da Gestalt, isto supõe que o nosso sentido de realidade pessoal se forma através da nossa percepção: através do modo como vemos as nossas experiências, não os próprios acontecimentos. Contudo, isto é fácil de ser esquecido ou inclusive de não nos apercebermos. Neste sentido, Perls afirmou que tendemos a confundir o nosso ponto de vista

sobre o mundo com a verdade objetiva e absoluta, em vez de reconhecer o papel da percepção e a sua influência na formação da nossa perspetiva, juntamente com todas as ideias, atos e crenças que dela surjam. Segundo Perls, a única verdade que se pode chegar a possuir é a própria e pessoal.

Aceitar a responsabilidade

Perls desenvolveu as suas teorias na década de 1940, quando predominava o ponto de vista psicanalítico, segundo o qual a mente humana se podia reduzir a uma série de pulsões biológicas que esperavam satisfação. Esta abordagem parecia a Perls

Ver também: Søren Kierkegaard 26–27 ■ Carl Jung 102–107 ■ Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Roger Shepard 192 ■ Jon Kabat-Zinn 210 ■ Max Wertheimer 335

demasiado rígida, simplista, geral; não dava lugar à experiência individual, que para ele tinha uma importância capital.

Os psicanalistas não permitiam que os seus pacientes reconhecessem e assumissem a responsabilidade de acreditar na própria experiência. O modelo psicanalítico dá por certo que os pacientes estão à mercê dos seus conflitos inconscientes até que chega a psicanálise para os salvar das suas pulsões inconscientes. Perls, pelo contrário, considerava fundamental que a pessoa compreendesse a sua capacidade criadora, que estivesse consciente de que podia mudar a sua realidade e que, de facto, essa responsabilidade era sua; ninguém o podia fazer por ela. Uma vez entendido que a percepção é a chave da realidade, cada um está obrigado a responsabilizar-se pela vida em que acredita e pela forma como decide ver o mundo.

Reconhecer o próprio poder

A teoria da Gestalt baseia-se na experiência, na percepção e na responsabilidade individuais para motivar o desenvolvimento pessoal através do sucesso de um sentido do controlo interior. Perls insiste em que podemos

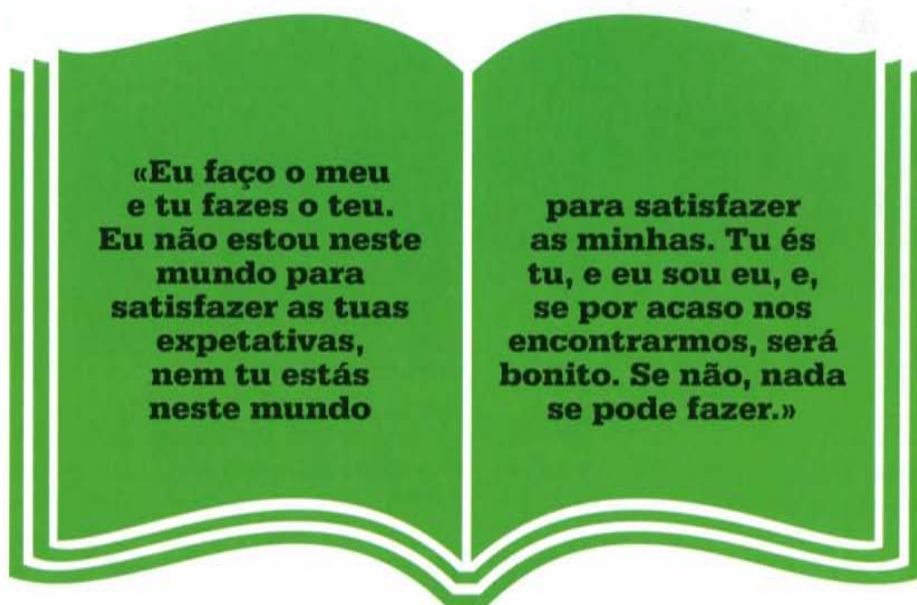
“

A aprendizagem é a descoberta de que algo é possível.

Fritz Perls

”

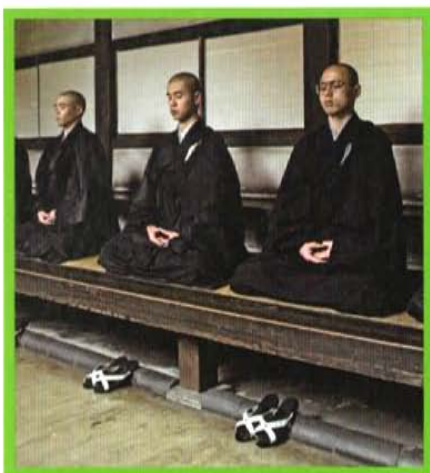
A oração da Gestalt, composta por Fritz Perls, condensa a terapia da Gestalt, sublinha a importância de viver segundo as próprias necessidades e de não pretender realizar-se através de outros.



aprender a controlar a nossa experiência interior independentemente da envolvente exterior. Uma vez que compreendamos que a nossa percepção está conforme com a nossa experiência, podemos ver como os papéis que desempenhamos e as ações que praticamos são ferramentas; ferramentas que podemos, então, utilizar conscientemente para mudar a realidade. O controlo do nosso ambiente psíquico interior dá-nos poder em dois aspetos: em como interpretar a envolvente e em como agir perante ela. A sentença de que «ninguém pode fazer-te arrelhar mais do que tu mesmo» exemplifica na perfeição esta filosofia e a sua verdade está patente quando consideramos as diferentes formas como as pessoas reagem perante um engarrafamento, uma má notícia ou uma crítica pessoal, por exemplo.

Na terapia da Gestalt a pessoa vê-se obrigada a responsabilizar-se diretamente pela sua forma de atuar e de reagir, seja o que for que pareça estar a acontecer. A esta capacidade de conservar a estabilidade emocional com independência do ambiente, Perls dá o nome de «homeostasia», termo utilizado na biologia para se referir à manutenção da estabilidade física de um organismo. Implica um subtil equilíbrio de diferentes sistemas e é assim que a psicologia da Gestalt concebe a mente. A terapia da Gestalt procura formas de equilibrar a mente mediante os pensamentos, sentimentos e percepções que conformam a experiência humana e concebe a pessoa holisticamente, ou seja, atendendo ao todo mais do que às partes.

Perls compreendia que a sua tarefa consistia em ajudar os pacientes



Tal como o budismo, a terapia da Gestalt anima o desenvolvimento da atenção consciente e a aceitação da mudança como algo inevitável. Perls referiu-se à mudança como «o estudo dos ajustes criativos».

a cultivar a consciência do poder das suas percepções e do modo como configuram a realidade (ou aquilo a que chamamos «realidade»). Assim, os seus pacientes adquiriam a capacidade de assumir o controlo da configuração da sua paisagem interior; ao tornarem-se responsáveis pela sua percepção da realidade, podiam criar a realidade que desejavam.

Perls ajudava os seus pacientes a conseguir isto ensinando-lhes os pro-

cedimentos integrais da terapia da Gestalt. O primeiro e mais importante deles era aprender a cultivar a consciência e a centrar a referida consciência nos sentimentos do momento presente. Isto permite ao indivíduo experimentar diretamente os seus sentimentos e a realidade percebida no momento atual. Tal oportunidade de estar no «aqui e agora» é crucial no processo da Gestalt: trata-se de uma consciência emocional aguda e é a base para compreendermos como acreditamos e como reagimos cada um perante o nosso ambiente, oferece um caminho para conhecermos a forma como nos experimentamos a nós mesmos e ao meio.

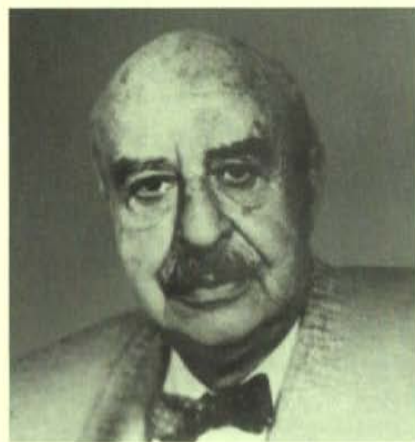
Como ferramenta de desenvolvimento pessoal, a capacidade de se ligar com sentimentos autênticos – pensamentos e emoções verdadeiras – é mais importante para Perls do que explicações psicológicas ou o *feedback* analítico de outras formas de terapia. O «porquê» com comportamento importa-lhe pouco, o importante para ele é o «como» e o «quê». Esta desvalorização da necessidade de averiguar o porquê e a mudança na atribuição da responsabilidade do analista para o paciente conduziram a uma profunda mudança na relação

entre um e outro. Se em abordagens terapêuticas anteriores, o terapeuta manipulava o paciente para o conduzir até um objetivo terapêutico; a abordagem da Gestalt caracterizava-se por uma relação tranquila e empática entre terapeuta e paciente, que trabalhavam como parceiros para ter sucesso no objetivo; o terapeuta é dinâmico, mas não dirige o paciente. A terapia da Gestalt de Perls foi posteriormente a base da abordagem humanista, centrada na pessoa, de Carl Rogers.

Um eu autónomo

Outro aspeto do método Gestalt está relacionado com a utilização da linguagem. Uma ferramenta essencial que se dá aos pacientes para aumentar a sua consciência de si consiste em indicar-lhes que observem e mudem o uso da palavra «eu» ao falar. Perls afirmava que, para nos tornarmos responsáveis pela nossa realidade, devemos consciencializar-nos da forma como utilizamos a linguagem. Assim, por exemplo, com a simples mudança de «não posso» para «não quero», fica claro que estou a fazer uma opção. Isto ajuda também a estabelecer quem é o dono do sentimento: as emoções surgem dentro

Fritz Perls



Frederick Salomon Perls nasceu em Berlim no final do século XIX. Estudou medicina, e depois de uma breve passagem pelo exército alemão durante a I Guerra Mundial, licenciou-se como médico. Formou-se logo como psiquiatra, e depois de se casar com a psicóloga Laura Posner, emigrou para a África do Sul, onde fundou, juntamente com a mulher, um instituto psicanalítico. Desencantados com o excessivo intelectualismo que caracterizava a abordagem psicanalítica, nos finais da década de 1940 mudaram-se para Nova Iorque, onde absorveram o progressismo.

Em finais da década de 1960, separaram-se, e Perls mudou-se para a Califórnia, onde continuou a revolucionar o panorama da psicoterapia. Em 1969, deixou os EUA para organizar um centro terapêutico no Canadá; morreu um ano mais tarde, aos 76 anos, de ataque cardíaco, enquanto dava um *workshop*.

Principais obras

1946 *Ego Hunger and Aggression*
1969 *Gestalt Therapy Verbatim*
1973 *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*



de mim e pertencem-me, não posso culpar outras pessoas por elas.

Outro exemplo desta mudança na linguagem consiste em substituir a palavra «deveria» pela palavra «quero», como «deveria ir-me embora já» por «quero ir-me embora já», que serve também para revelar o elemento de eleição. À medida que aprendemos a assumir a responsabilidade da nossa experiência, afirma Perls, desenvolvemos um eu verdadeiro e livre de influências sociais.

“

Se precisa de ânimo, elogios e felicitações de todos, transforme todos no seu juiz.

Fritz Perls

”

Desta forma, adquirimos autonomia e capacidade de decisão enquanto nos damos conta de que não estamos à mercê das coisas que ocorrem. Deixamos de nos sentir vítimas quando compreendemos que o que aceitamos na vida – o que seletivamente percebemos e experimentamos – é uma escolha; não somos impotentes.

Esta responsabilidade pessoal vem acompanhada da obrigação de se negar a experimentar os acontecimentos, as relações ou as circunstâncias que sabemos prejudiciais ao nosso verdadeiro eu. A teoria da Gestalt pede-nos que examinemos atentamente as normas sociais que decidimos aceitar; podemos ter agido durante tanto tempo dando a nossa verdade por certa que a aceitamos. Perls sugere que devemos adotar crenças que inspirem e desenvolvam o nosso eu verdadeiro. A capacidade de ditar as nossas regras, de determinar as nossas opiniões, desejos e interesses é algo essencial. Ao ganhar em consciência e responsabilidade, autonomia e conhecimento de nós mesmos, compreendemos que estamos a construir o nosso próprio mundo ou

“

Perde a cabeça e recupera os sentidos.

Fritz Perls

”

A cultura hippy partilhava a ideia da Gestalt de se encontrar a si mesmo, mas Perls preveniu quanto aos «vendedores de felicidade instantânea» e ao «caminho fácil da libertação sensorial».

verdade. A vida que levamos torna-se mais leve, pois «a verdade só se tolera se formos nós a descobri-la».

Individualismo e intimidade

A ênfase da terapia da Gestalt no facto de «estar no presente» e encontrar o próprio caminho e as próprias ideias encaixava perfeitamente no espírito da revolução contra a cultura instituída a que o Ocidente assistiu na década de 1960. Mas alguns psicólogos e psicanalistas, em especial os que consideravam o ser humano acima de tudo um ser social, viram este individualismo como um ponto fraco. Segundo eles, a teoria da Gestalt centrava-se demasiado no individual a expensas da comunidade, e argumentava que uma vida conforme aos seus princípios excluiria a possibilidade da intimidade com os outros. Os partidários da teoria responderam a isto que, sem o desenvolvimento de um verdadeiro eu, não seria possível o desenvolvimento de uma relação verdadeira com os outros.

Em 1964, Perls começou a trabalhar no Esalen Institute da Califórnia, centro para o desenvolvimento espiritual e psicológico. ■

É COMPLETAMENTE INADEQUADO ACOLHER UMA CRIANÇA ADOTADA E AMA-LA

DONALD WINNICOTT (1896–1971)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicanálise

ANTES

Década de 1900 Sigmund Freud defende que os conflitos neuróticos (e o superego) surgem no período edípico, entre os três e os seis anos.

Década de 1930 De acordo com Melanie Klein, no primeiro ano de vida desenvolve-se uma forma primitiva de superego, e o amor e o ódio estão intrinsecamente ligados.

DEPOIS

1947 Virginia Axline, psicóloga norte-americana, desenvolve os oito princípios da ludoterapia, entre eles: «Aceite o menino ou a menina tal como são.»

1979 *O Drama da Criança Bem Dotada*, da psicanalista suíça Alice Miller, defende que se nos ensina a «desenvolver a arte de não experimentar os sentimentos».

Costuma pensar-se que aquelas crianças que foram educadas num ambiente carente de amor e sem apoio são plenamente capazes de se integrar e prosperar numa nova família que lhes ofereça o que necessitam. Contudo, ainda que a estabilidade e a aceitação contribuam para lançar as bases para que as crianças consigam desenvolver-se de forma saudável, esses aspetos não são mais do que uma parte do que é necessário.

Donald Woods Winnicott, o primeiro pediatra inglês a formar-se como psicanalista, ofereceu uma perspectiva muito pessoal acerca das

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Virginia Satir 146–47 ■ John Bowlby 274–77

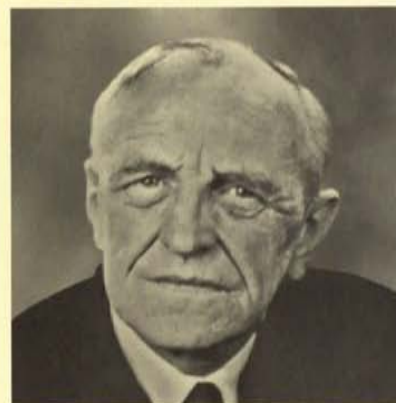


relações que se estabelecem entre a mãe e a criança e sobre o processo de desenvolvimento infantil. Foi muito influenciado por Sigmund Freud, mas também pelos textos de Melanie Klein, em particular nos que se referem aos sentimentos inconscientes da mãe ou do cuidador da criança. Winnicott iniciou a sua carreira com crianças deslocadas devido à II Guerra Mundial e estudou as dificuldades que sentiam ao adaptar-se a um novo lar.

No artigo *Hate in the Countertransference*, Winnicott afirma: «É completamente inadequado acolher uma criança adotada e amá-la.» De facto, os pais devem ser capazes de acolher a criança adotada em sua

casa e tolerar odiá-la. Winnicott sustém que a criança só consegue acreditar que a amam depois de a terem odiado e insiste em que não se pode subestimar a importância da «tolerância do ódio» nos processos de recuperação.

Winnicott explica que quando se oferece a uma criança, até então privada de cuidados parentais apropriados, a oportunidade de os receber num ambiente saudável, como o de uma família adotiva, a criança começa a desenvolver uma esperança inconsciente. Mas a referida esperança vem associada ao medo: quando uma criança sofreu no passado uma decepção devastadora, com as suas necessidades físicas e emocionais



Donald Winnicott

O pediatra e psicanalista inglês Donald Woods Winnicott era o filho mais novo e único varão de uma família de Plymouth (Devon, Reino Unido). O seu pai, Sir John Frederick Winnicott, foi uma influência positiva; a sua mãe, pelo contrário, sofria de depressão. Winnicott formou-se como médico e pediatra e, na década de 1930, como psicanalista.

Winnicott casou-se duas vezes e conheceu a segunda esposa, Clare Britton, assistente social, enquanto trabalhava com crianças traumatizadas evacuadas aquando da II Guerra Mundial. Trabalhou como pediatra mais de quarenta anos, facto que conferiu uma perspetiva única às suas ideias. Além disso, foi presidente da Associação de Psicanálise Britânica por duas vezes e, como tal, procurou ampliar os conhecimentos do público através de emissões de rádio e conferências.

Principais obras

1947 *Hate in the Countertransference*
 1951 *Transitional Objects and Transitional Phenomena*
 1960 *The Theory of the Parent-Infant Relationship*

“

Parece que uma criança adotada só é capaz de acreditar que pode ser amada depois de conseguir que a odeiem.

Donald Winnicott

”

mais básicas insatisfeitas, erguem-se defesas: forças inconscientes que protegem a criança perante a esperança que pode ser frustrada. Estas defesas, segundo Winnicott, explicam a presença do ódio. A criança experimentará um rebentar de ira contra a nova figura parental, mediante a qual expressará o seu ódio e suscitará-lo-á, por sua vez, em quem cuida dela. Winnicott chamou a este comportamento «tendência antissocial».

De acordo com Winnicott, para uma criança que sofreu, a necessidade de odiar e de ser odiada é mais profunda inclusive do que a necessidade de se rebelar, e a tolerância do ódio por parte dos novos pais é um fator essencial para a saúde mental da criança. Deve permitir-se à criança a expressão desse ódio, e os pais adotivos devem ser capazes de tolerar o ódio, tanto o da criança como o próprio.

Esta ideia pode parecer chocante, e por isso pode ser difícil aceitar que é ódio o que cresce dentro de

alguém. Os pais podem sentir-se culpados, tendo em conta as dificuldades pelas quais a criança teve de passar anteriormente; mas esta atua de forma hostil em relação aos pais, pois projeta as antigas experiências de rejeição e abandono na realidade atual.

Os filhos de lares desfeitos ou os órfãos, diz Winnicott, «passam o tempo a procurar inconscientemente os pais», e os sentimentos produzidos pelas relações passadas são transferidos para o outro adulto. A criança interiorizou o ódio e vê-o até quando ele já lá não está. Na sua nova situação, a criança precisa de ver o que acontece quando aflora o ódio. Como explica Winnicott: «O que acontece é que passado um tempo a criança adotada concebe a esperança e começa a pôr à prova o ambiente que encontrou e a capacidade do seu guardião para odiar objetivamente.»

Para uma criança, há muitas formas de expressar ódio e de demonstrar que não é digna de ser amada. Tal indignação é a mensagem transmitida pelas experiências negativas anteriores. Do ponto de vista da criança, o que ela faz é procurar proteger-se do risco que implica sentir amor

ou sentir-se amada, dada a possibilidade de decepção que acompanha tais sentimentos.

Lidar com o ódio

As emoções que o ódio da criança suscita nos pais, assim como nos professores e noutras figuras de autoridade, são muito reais. Winnicott considera essencial que os adultos reconheçam tais sentimentos e não os neguem, o que poderia parecer mais fácil. Devem compreender também que o ódio da criança não é pessoal: ela expressa a ansiedade produzida pela sua infeliz situação anterior com as pessoas que tem agora ao seu alcance.

O que a figura de autoridade faz com o próprio ódio tem, evidentemente, uma importância fundamental. A crença da criança de que é «má» e indigna de ser amada não deve ver-se reforçada pela resposta do adulto, que tem de tolerar os sentimentos de ódio e entendê-los como parte da relação. Esta é a única forma de a criança se sentir segura e capaz de estabelecer um vínculo. Por mais abundante que seja o carinho que encontre no novo ambiente, para a criança isso não apaga o passado, do qual conserva sentimentos

A «tendência antissocial» nas crianças é uma forma de expressar os seus temores acerca do seu mundo e pôr à prova aqueles que cuidam dela, que devem continuar a oferecer-lhes um lar acolhedor.



Pese embora os sentimentos

negativos, inconscientes e naturais, suscitados pela criança, os pais devem oferecer-lhe um ambiente acolhedor que a faça sentir-se segura.

residuais. Winnicott não vê atalhos para solucionar isto. A criança espera que o ódio que o adulto sente o leve a abandoná-la porque foi o que aconteceu antes. Quando tal não ocorre e, em vez disso, os sentimentos de ódio são tolerados, então estes podem começar a dissipar-se.

Um ódio saudável

Até nas famílias psicologicamente saudáveis com crianças que não foram deslocadas, Winnicott considera que o ódio inconsciente é uma parte natural e essencial da experiência de serem pais e fala de «odiar adequadamente». Melanie Klein sugerira que os bebés sentem ódio em relação às mães; mas Winnicott propõe que esse ódio é precedido pelo ódio que a mãe sente em relação ao bebé e que antes, inclusive, há um amor primitivo ou «desapiedado».

A existência do bebé impõe enormes exigências psicológicas e físicas à mãe, e estas suscitam nela um sentimento de ódio. Winnicott dá uma lista de 18 razões para que a mãe odeie o bebé, entre as quais se encontram as seguintes: a gravidez e o parto puseram a sua vida em perigo; que o bebé interfere na sua vida privada; que o bebé a magoa quando lhe dá de mamar, inclusive mordendo-a; ou que a trata como uma criada, como a uma escrava. Apesar de tudo isto, também o ama, «com as suas excreções e tudo», afirma Winnicott, com um amor primitivo muito poderoso, e deve aprender a tolerar o ódio ao seu bebé sem agir movida por ele de forma alguma. Se não é capaz de odiar adequadamente, afirma Winnicott,



acaba por dirigir os seus sentimentos de ódio em relação a si mesma de uma forma masoquista e insana.

Relação terapêutica

Winnicott utilizou a relação entre pais e crianças como analogia da relação terapêutica que ocorre entre terapeuta e cliente. Os sentimentos despertados no cliente durante a terapia – no geral dirigidos a pais e irmãos – transferem-se para o terapeuta. Assim, o terapeuta sente o ódio em relação ao cliente, mas o tal ódio foi gerado pelo cliente para comprovar que o terapeuta é capaz de o suportar: o paciente precisa de

saber que o terapeuta é bastante forte e fiável para resistir a este ataque.

Uma abordagem realista

Por mais chocante que possam parecer algumas das ideias de Winnicott, ele considera que os pais devem ser realistas na altura de criar os filhos, evitar o sentimentalismo e optar pela honradez. Isto permite-nos, como crianças e depois como adultos, reconhecer e lidar com sentimentos negativos inevitáveis. Winnicott é realista e pragmático, nega-se a acreditar na ideia mítica da «família perfeita» ou num mundo onde algumas palavras amáveis podem acabar com todos os horrores que as possam ter precedido. Prefere considerar o meio e os estados mentais reais de nossa experiência e sugere aos outros que procedam da mesma forma, com honradez e valor.

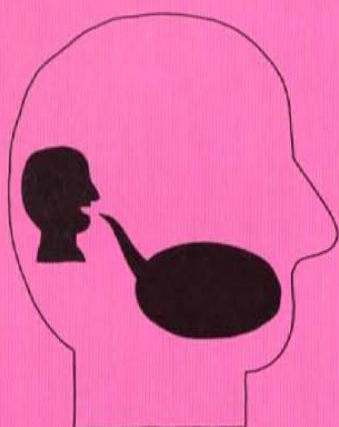
As ideias de Donald Winnicott não encaixam facilmente numa escola de pensamento, mas foram enormemente influentes e atualmente continuam a ser tidos em conta nos âmbitos do trabalho social, da educação, da psicologia do desenvolvimento e da psicanálise. ■

“

Do ponto de vista da criança, o sentimentalismo numa mãe não é bom de forma alguma.

Donald Winnicott

”



O INCONSCIENTE É O DISCURSO DO «OUTRO»

JACQUES LACAN (1901–1981)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1807 O filósofo alemão G.W.F. Hegel afirma que a consciência de si depende da presença do outro.

1818 O filósofo alemão Arthur Schopenhauer defende que não pode haver objeto sem sujeito que o compreenda e que a percepção do objeto está limitada pela visão e as experiências pessoais.

1890 Na sua obra *The Principles of Psychology*, William James estabelece uma distinção entre o eu cognoscente (*I*) e o eu conhecido (*me*).

DEPOIS

1943 O filósofo francês Jean-Paul Sartre afirma que a nossa percepção do mundo que nos rodeia, ou o «outro», vê-se alterada quando aparece outra pessoa; assimilamos o seu conceito do «outro» ao nosso.

O «outro» é tudo o que se encontra para lá dos nossos próprios limites.

Definimo-nos
e redefinimo-nos através
da existência do «outro».

Compreendemos o mundo
através da **linguagem**
(o discurso) do «outro».

E utilizamos também essa
linguagem para os nossos
pensamentos mais recônditos.

**O inconsciente
é o discurso
do «outro».**

Os psicanalistas explicam o inconsciente como o local onde se armazenam todas as recordações que desejamos afastar e que não são acessíveis conscientemente. O inconsciente fala em certas ocasiões ao plano consciente de formas muito diferentes: na opinião de Carl Jung, o inconsciente apresenta-se perante o eu consciente através dos sonhos, os símbolos e a linguagem dos arquétipos, enquanto para Sigmund Freud este se expressa por meio do comportamento motivado e, acidentalmente, dos lapsos verbais. O único ponto em que as diferentes escolas psicanalíticas estão de acordo é em que o conteúdo do inconsciente é mais amplo do que o do eu consciente. Contudo, para o psiquiatra Jacques Lacan, a linguagem do inconsciente não é a do eu, mas a do «outro».

A conceção do eu

Acostumamo-nos a ter por certa com demasiada facilidade a noção do eu, que cada um de nós existe como um indivíduo separado que vê o mundo através dos próprios olhos, conhece os limites que o separam dos outros e do mundo que o rodeia e assume a dita separação no seu

Ver também: William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Donald Hebb 163



A nossa concepção do eu vem configurada pela nossa consciência do «outro», do mundo mais além de cada um de nós; mas é a linguagem do «outro», segundo Lacan, o que forma os nossos pensamentos mais profundos.

pensamento e na sua forma de interagir com o ambiente.

Contudo, e se não houvesse nada aí fora que pudéssemos reconhecer como separado de nós mesmos? Nesse caso não poderíamos conceitualizar a nossa noção do eu, pois não haveria um ser delimitado no

que pensar. O único meio de determinar que como indivíduos somos diferentes do mundo que nos rodeia é precisamente a nossa capacidade para reconhecer a nossa separação em relação ao ambiente, em relação ao «outro»: é isso que nos permite transformarmo-nos no sujeito «eu». Lacan concluía que cada um de nós é um «eu» porque tem um conceito do «outro».

Para Jacques Lacan, o «outro» é o absolutamente alheio que se encontra para lá do eu; é o ambiente em que nascemos e que devemos «traduzir» ou ao qual devemos dar sentido para sobreviver e prosperar. A criança deve aprender a organizar as sensações em conceitos e categorias a fim de poder desenvolver-se no mundo, e isto é feito adquirindo gradualmente a consciência e a compreensão de uma série de significantes: signos ou códigos. Mas estes significantes só nos podem chegar do mundo exterior que se encontra para lá do eu, e por isso tiveram de ser formados a partir da linguagem – ou o «discurso», nos termos de Lacan – do «outro».

“

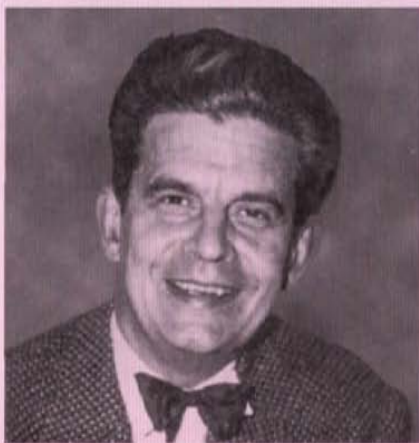
O eu está sempre no campo do 'outro'.

Jacques Lacan

”

Só somos capazes de pensar e expressar as nossas ideias e emoções através da linguagem, e a única linguagem de que dispomos, segundo Lacan, é a do «outro». As sensações e as imagens que se traduzem nos pensamentos do nosso inconsciente devem construir-se a partir da dita linguagem do «outro». Como escreveu Lacan: «O consciente é o discurso do "outro".» Esta ideia teve uma enorme influência na prática da psicanálise e permitiu chegar a uma interpretação mais objetiva e aberta do inconsciente. ■

Jacques Lacan



Jacques Marie Émile Lacan nasceu em Paris e formou-se nos jesuítas. Estudou medicina e especializou-se em psiquiatria. Durante a II Guerra Mundial trabalhou no hospital militar de Val-de-Grâce. Depois da guerra, adotou a psicanálise como ferramenta-chave no seu trabalho, mas, em 1953, foi expulso da Associação Internacional de Psicanálise, após um confronto devido a críticas por fazer sessões de terapia mais breves do que o normal. Fundou então a Sociedade Francesa de Psicanálise.

Para lá da psicologia, nos seus textos abordou a filosofia,

a literatura, a linguística e a arte, e ministrou seminários semanais aos quais assistiram eminentes pensadores como Roland Barthes e Claude Lévi-Strauss. Fervoroso seguidor de Freud, Lacan fundou a Escola Freudiana de Paris, em 1963, e a Escola da Causa Freudiana, em 1981.

Principais obras

1966 *Écrits*

1968 *The Language of the Self*

1954–80 *The Seminars*

(27 volumes)



**A PRINCIPAL TAREFA
DO HOMEM É
DAR À LUZ
A SI MESMO**

ERICH FROMM (1900–1980)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicanálise humanista

ANTES

1258-1261 Rumi sustém que o anseio da alma humana provém da separação da sua fonte.

Década de 1950

Rollo May define que a «religião verdadeira» é enfrentar a vida com um propósito e um sentido assumindo responsabilidades e escolhas.

DEPOIS

1950 Karen Horney explica que o eu neurótico está dividido entre um eu idealizado e um eu real.

Década de 1960 A. Maslow define a criatividade e o pensar nos outros como traços que definem a pessoa autorrealizada.

Década de 1970 Fritz Perls afirma que, para se autorrealizar, o homem tem de se encontrar a si mesmo.

O traço que define a humanidade é a capacidade de encontrar um sentido na vida, e, segundo o psicanalista germano-americano Erich Fromm, isso determina também o facto de que sigamos um caminho de alegria e plenitude ou um caminho de insatisfação e conflito. Fromm acreditava que, apesar de a dor ser inerente à vida, podemos torná-la suportável dotando-a de significado na procura e na construção de um eu verdadeiro. O fim último da vida humana seria, segundo Fromm, desenvolver «a qualidade mais preciosa de que o homem está dotado: o amor à vida».

A vida está cheia de frustração emocional, dizia, porque o homem vive em estado de luta. Procura, constantemente, equilibrar a sua natureza individual com a sua necessidade de vínculos. Há uma parte do eu do homem que só sabe existir num estado de união com outros, unido à natureza e a outras pessoas. Contudo, vemo-nos separados da natureza e isolados uns dos outros. Pior ainda, temos a capacidade única de ponderar o resultado desta separação e pensar sobre o nosso isolamento. O homem, do-

tado de razão, é a vida consciente de si mesma.

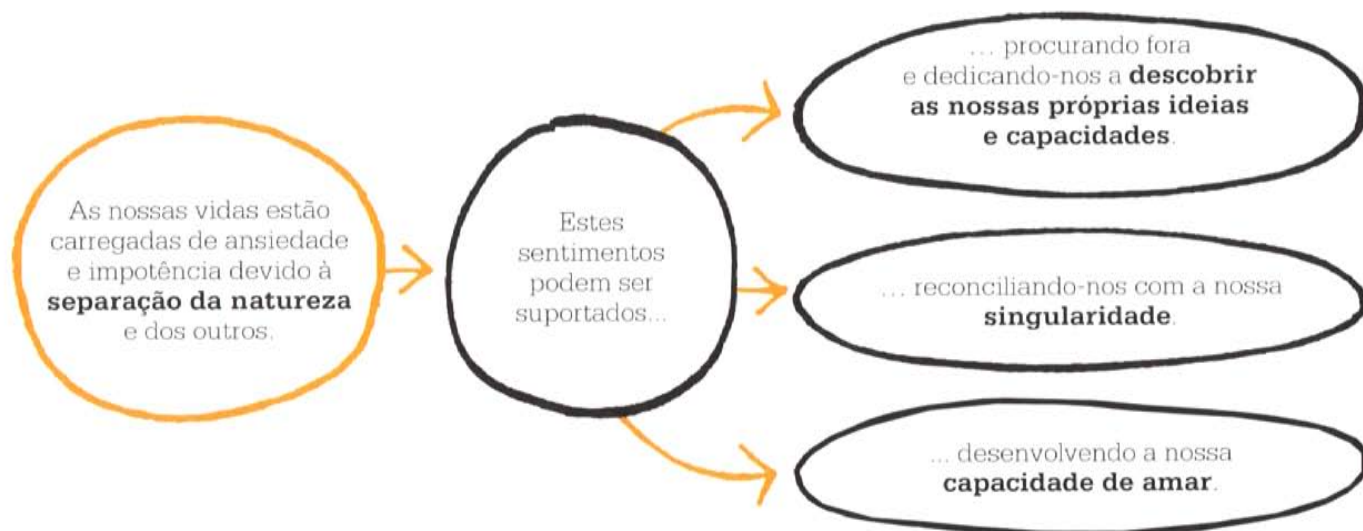
Fromm afirma que a nossa separação da natureza tem a sua origem na expansão do intelecto que nos fez conscientes da nossa situação separada. É a capacidade de raciocinar e de relacionar que nos permite transcender a natureza, nos proporciona as aptidões para uma vida produtiva e nos dá a superioridade intelectual, mas também é ela que nos faz dar conta de que estamos sozinhos no mundo. A razão, desta forma, torna-nos conscientes da nossa própria mortalidade e da dos entes queridos.

“

Para o homem comum, parece não haver nada mais difícil de suportar do que o não se identificar com um grupo maior.

Erich Fromm

”



Ver também: Karen Horney 110 ■ Fritz Perls 112–17 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Rollo May 141

A criatividade dos artistas leva-os a interpretar o mundo que os rodeia de novas formas. Os artistas mais aclamados da história foram sempre pessoas profundamente inconformistas.

Esta consciência é fonte de tensão crônica e de uma solidão insuportável que estamos sempre a tentar superar; o homem vive num estado constante de ansiedade e de falta de esperança. Mas há esperança, insiste Fromm, pois o homem pode superar o seu sentido de isolamento e alienação encontrando o seu objetivo na vida.

Contudo, no esforço para nos tornarmos indivíduos livres e singulares, continuamos a sentir a necessidade da união com os outros, e ao tentar equilibrar estas necessidades podemos encontrar o consolo de nos acomodarmos a um grupo ou a uma autoridade, e essa seria uma abordagem errada, afirma Fromm: é fulcral descobrir um sentido do eu independente, com um sistema de valores próprio, em vez de aderir a normas convencionais ou autoritárias. Se tentamos delegar a responsabilidade das nossas opções noutras pessoas ou instituições, alienamo-nos de nós mesmos, e o objetivo da nossa vida é precisamente definirmo-nos, descobrindo as nossas ideias e capacidades e aceitando e celebrando aquilo que nos diferencia dos outros. A principal tarefa do homem é dar à luz a si mesmo. Ao fazê-lo, liberta-se da confusão, da solidão e da apatia.

Criatividade e amor

Paradoxalmente, Fromm acredita que o único modo de encontrar a plenitude que procuramos é descobrindo a nossa própria individualidade. Isto



pode ser atingido seguindo as nossas ideias e paixões e também mediante o empenho criativo, pois «a criatividade exige o valor de abandonar as certezas».

Um dos principais meios de que o homem dispõe para se libertar do isolamento é a sua capacidade para amar. O conceito de amor de Fromm difere imenso das conceções populares do termo: para ele, não é uma emoção, nem depende de uma descoberta de objeto para amar; é uma capacidade criativa interpessoal que deve desenvolver-se ativamente como parte da própria personalidade. É «uma atitude, uma ordenação do caráter que determina a vinculação da pessoa ao mundo inteiro».

Em referência ao amor pessoal, diz que os seus principais fundamentos são o cuidado, a responsabilidade, o respeito e o conhecimento: um conhecimento objetivo do que os outros verdadeiramente querem e necessitam. O amor só é possível se

se respeita a separação e a singularidade de si mesmo e do outro, e, paradoxalmente, é assim que desenvolvemos a capacidade de criar vínculos. O amor exige um grande respeito pelo outro como indivíduo e baseia-se na autonomia, não na fusão de personalidades. No nosso cansativo desejo de vínculo e união, tentamos amar, mas amiúde as nossas relações resultam num desequilíbrio carente de amor. Acreditamos estar a amar, mas talvez estejamos à procura de outra forma de conformidade. Dizemos «amo-te» quando, na realidade, queremos dizer «revejo-me em ti», «transformar-me-ei em ti» ou «serei o teu dono». Quando amamos, tentamos perder a nossa singularidade ou roubar a da outra pessoa. O nosso desejo de «sermos um» leva-nos a querer ver-nos refletidos nos outros, o que nos leva a impor aos outros os nossos traços.

O único modo de amar, afirma Fromm, é amar livremente, reconhe-

Os quatro tipos de personalidade improdutivos



Os recetivos não têm outra escolha que não seja aceitar o seu papel, e nunca lutam por mudar ou melhorar.



Os exploradores são agressivos e egoístas e propensos a atos de coação e plágio.



Os acumuladores lutam por conservar o que têm e procuram obter sempre mais.



Os mercantis «vendem» tudo e em particular a própria imagem.

cendo a plena individualidade do outro, respeitando as suas opiniões, preferências e crenças. O amor não se encontra encaixando uma pessoa num molde de outra, tão-pouco é uma questão de encontrar a sua «meia laranja». O amor consiste na «união com alguém, ou algo, fora de si mesmo com a condição de conservar a separação e a integridade do próprio eu».

Muitos investem grandes quantidades de tempo e dinheiro a tratar de cultivar o eu que consideram mais digno de estima e, portanto, com maiores possibilidades de ser amado ou desejado. É um empenho inútil,

pois só as pessoas com um forte sentido do eu, capazes de se manter fiéis à própria concepção do mundo, são capazes de dar livremente aos outros e amar de forma verdadeira. Aqueles que em geral procuram receber amor, em vez de serem capazes de amar, fracassaram; também procuram ser recetores de outros tipos de relações e querem sempre receber coisas – materiais ou imateriais –, em vez de dar. Estas pessoas acreditam que a fonte de tudo o que é bom está fora delas mesmas e sentem constantemente a necessidade de adquirir, apesar de isso, de facto, não as aliviar.

Tipos de personalidade

Erich Fromm identificou vários tipos de personalidade aos quais chamou «improdutivos», porque permitem à pessoa evitar assumir uma verdadeira responsabilidade quanto aos seus próprios atos e impedem um desenvolvimento pessoal produtivo. Cada um dos quatro principais tipos improdutivos – recetivo, explorador, acumulador e mercantil – contém aspetos tanto negativos como positivos. Existe, além disso, um quinto tipo, o necrófilo, completamente negativo, e um sexto tipo, o produ-

tivo, o ideal de Fromm. Na realidade, a personalidade costuma combinar traços dos quatro tipos principais.

A pessoa do tipo recetivo vive de forma passiva e conforma-se com o estado de coisas tal como elas estão. É mais propensa a seguir os outros do que a dirigi-los. Em casos extremos adota a atitude de vítima. Do ponto de vista positivo, tem uma grande capacidade de devoção e de aceitação. Fromm compara este tipo de personalidade aos camponeses e aos tarefeiros da história.

A pessoa de tipo explorador prospera, apoderando-se de coisas dos outros, tende a tomar aquilo de que necessita em vez de o ganhar ou produzir. Contudo, exibe uma grande iniciativa e confiança em si mesma. Este tipo de personalidade é exemplificado pelas aristocracias históricas que enriqueceram à custa das populações indígenas.

As pessoas acumuladoras procuram sempre amigos bem colocados e valorizam inclusive os que amam em termos materiais, vendo-os como objetos de sua posse. Ávidos pelo poder e mesquinhos, no melhor dos casos são pragmáticos e aforradores. Historicamente, correspondem à classe média ou bur-

“

‘Conhece-te a ti mesmo’ é um dos mandamentos básicos em favor da força e da felicidade humanas.

Erich Fromm

”

guesa, que cresce bastante durante as depressões económicas.

O último dos principais tipos é o mercantil. Trata-se de pessoas obcecadas com a imagem e com a autopromoção. Julgam tudo em função da categoria que refletem, desde a roupa, os carros e as férias até à pessoa com quem se casam. Costumam ser oportunistas, com falta de tato e superficiais. No melhor dos casos, são dotadas de uma grande motivação e energia para atingirem os seus fins. Trata-se do tipo mais representativo da sociedade atual, com o seu consumismo e a sua excessiva preocupação com a imagem.

O tipo de personalidade mais negativa, o necrófilo, só procura destruir. Profundamente temeroso da natureza desordenada e incontroável da vida, é muito dado a falar sobre a doença e a morte, e é obcecado com a necessidade de impor «a lei e a ordem». Prefere os objetos mecânicos às pessoas. Na sua versão moderada, é pessimista e diz sempre não a tudo, é aquele cujo copo está sempre meio vazio.

O último tipo de personalidade, o produtivo, procura e encontra uma

“

A vida tem um dinamismo interno próprio, tende a crescer, a expressar-se, a ser vivida.

Erich Fromm

”

solução legítima na vida mediante a flexibilidade, a aprendizagem e a sociabilidade. Com o fim de chegar a «ser uno» com o mundo, e assim escapar à solidão da separação, a pessoa produtiva responde ao mundo com racionalidade e uma mente aberta, disposta a mudar as suas convicções à luz de novas provas. É capaz de amar verdadeiramente outro por ser quem é, e não como um troféu ou uma salvaguarda contra o mundo. Fromm refere-se a esta pessoa como «o homem sem máscara».

Fromm oferece uma perspetiva única que se alimenta da psicologia, da sociologia e do pensamento político, sobretudo o de Karl Marx. Os seus textos, dirigidos ao público em geral, influenciaram mais a opinião pública do que o âmbito académico: contudo, é considerado um dos principais representantes da psicologia humanista. ■

O fascínio de Hitler pela morte e pela destruição identifica-o com o tipo de personalidade necrófilo de Fromm, obcecado com o controlo e a imposição da ordem.



Erich Fromm

Filho único de uma família de judeus ortodoxos, cresceu na cidade alemã de Frankfurt. De início, dedicou-se aos estudos talmúdicos, mas mais tarde interessou-se por Karl Marx e pela teoria socialista, bem como pela psicanálise freudiana. Impelido pela necessidade de compreender a hostilidade que testemunhou na I Guerra Mundial, Fromm estudou jurisprudência e sociologia, mas formou-se como psicanalista. Em 1933, quando os nazis subiram ao poder na Alemanha, Fromm mudou-se para a Suíça e depois para Nova Iorque, onde abriu um consultório de psicanálise e ensinou na Universidade de Colúmbia.

Fromm casou-se três vezes e teve uma relação com Karen Horney durante a década de 1930. Em 1951, deixou os EUA para ensinar no México, mas regressou 11 anos depois para assumir a cátedra de psiquiatria na Universidade de Nova Iorque. Morreu na Suíça, com 79 anos.

Principais obras

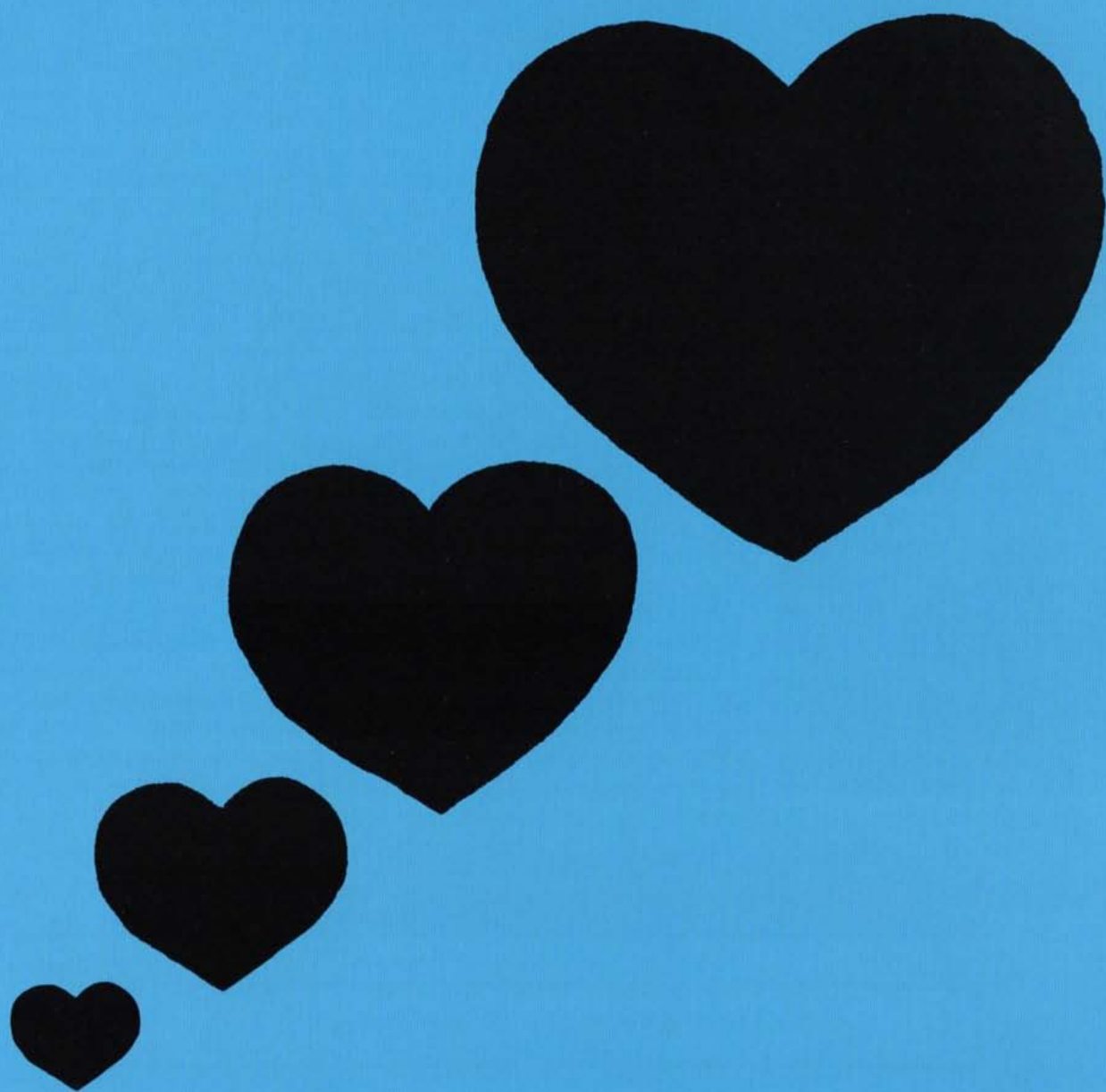
1941 *O Medo à Liberdade*
1947 *Man for Himself*
1956 *A Arte de Amar*



**UMA BOA VIDA É UM
PROCESSO
NÃO UM ESTADO**

CARL ROGERS (1902–1987)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Terapia centrada na pessoa

ANTES

Década de 1920 Otto Rank afirma que a separação em relação aos pensamentos, emoções e comportamentos superados é essencial para o desenvolvimento psicológico.

Década de 1950 Abraham Maslow sugere que não se deve ver os pacientes como uma coleção de sintomas, mas sim como pessoas.

DEPOIS

Década de 1960 Fritz Perls populariza a ideia de exteriorizar as expectativas de outros para encontrar o eu mais verdadeiro.

2004 Clark Moustakas investiga os aspetos exclusivamente humanos da vida: esperança, amor, o eu, criatividade, individualidade e desenvolvimento do ser.

Durante o século XIX e princípio do XX, o tratamento psicológico baseava-se na ideia de que a doença mental era uma patologia que se tinha de curar. A teoria psicanalítica dominante, por exemplo, definia como neurótico quem tinha problemas de saúde mental. A doença mental era vista através de uma abordagem negativa e a teoria e a prática psicológica da época ofereciam definições estritas e explicações claras das suas causas subjacentes e métodos necessários para a curar.

O psicólogo norte-americano Carl Rogers olhou para o problema da saúde mental a partir de um ponto de vista muito diferente e assim ampliou para sempre a abordagem da psicoterapia. Rogers considerava as filosofias do seu tempo demasiado rígidas e estruturadas para dar conta de algo tão dinâmico como a experiência humana e a humanidade demasiado diversa para encaixar em teorias tão definidas.

Atingir a saúde mental

Para Rogers, era absurdo considerar o bem-estar mental como um estado fixo e específico. A boa saúde mental não é algo que se consiga de repente,

depois de se ter dado uma série de passos. Tão-pouco se alcança porque o estado de tensão neurótica do indivíduo se tenha aliviado mediante a satisfação das pulsões biológicas, como afirmavam os psicanalistas. Também não se cultiva seguindo um programa específico concebido para desenvolver e conservar um estado de homeostasia ou equilíbrio interno e reduzir o efeito do caos externo do mundo sobre o eu, como recomendavam os behavioristas.

Rogers não acreditava que houvesse alguém num estado defeituoso a precisar de ser arranjado para lhe proporcionar outro melhor, e prefere considerar a experiência humana, a nossa mente e o nosso ambiente como algo vivo e em desenvolvimento. Falava do «processo contínuo da experiência organísmica» e considerava a vida algo instantâneo e contínuo; a vida existe na experiência de cada momento.

Para Rogers, o eu não era um entidade fixa, mas sim uma entidade fluida, em mudança e aberta; a experiência humana flui livremente e tem possibilidades ilimitadas. O ser humano não percorre um caminho cuja meta é a «integração» ou a «realização», como dissera o seu colega e

Uma boa vida é um processo, não um estado.

Para desfrutarmos de uma boa vida devemos...

... estar **abertos** à experiência.

... viver no **momento presente**.

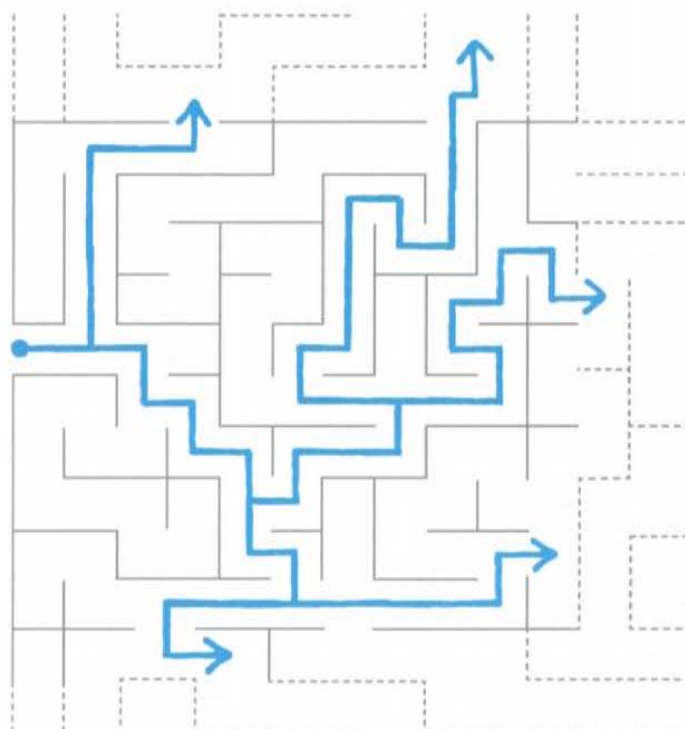
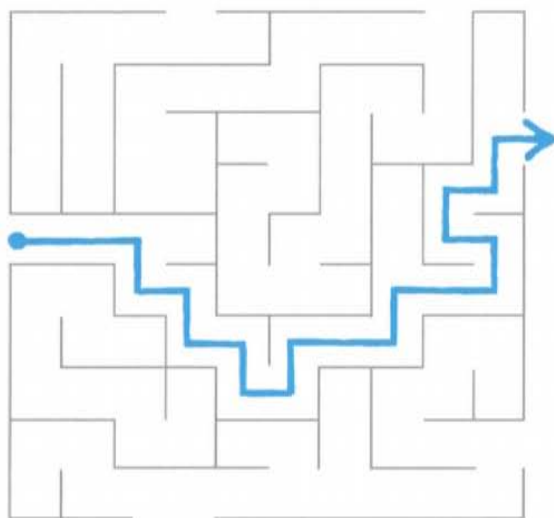
... **confiar** em nós mesmos.

... assumir a **responsabilidade** das nossas opções.

... tratarmo-nos e aos outros com uma **consideração positiva incondicional**.

Ver também: Fritz Perls 112–17 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Rollo May 141 ■ Dorothy Rowe 154 ■ Martin Seligman 200–01

Para Roger, a vida não é um labirinto com um só percurso de saída, mas algo que apresenta múltiplos percursos, e está cheia de possibilidades, mas os indivíduos normalmente são incapazes de os ver ou não querem fazê-lo. Para viver «a boa vida», devemos permanecer flexíveis e abertos a tudo aquilo que a vida traz, experimentando-o plenamente a qualquer momento.



psicólogo humanista Abraham Maslow; é mais, o fim da existência não consiste em alcançar meta alguma, segundo Rogers, já que a existência não é tanto uma viagem que culmina num ponto de chegada, como um processo contínuo de desenvolvimento e descoberta que não cessa até morrermos.

Viver a «boa vida»

Roger utiliza a expressão «boa vida» para se referir ao conjunto de características, atitudes e comportamentos exibidos pelas pessoas que assumiram os fundamentos da sua abordagem e se encontram «plenamente imersas no fluxo da vida». Um traço fundamental é a capacidade de permanecer inteiramente presente no momento. Posto que o eu e a personalidade surgem da experiência, é da maior importância manter-se totalmente aberto às possibilidades

oferecidas por cada momento e permitir que a experiência molde o eu. O indivíduo vive num ambiente de mudança constante, mas com demasiada frequência e facilidade nega esta fluidez e ergue construções de como pensa que deveriam ser as coisas; a seguir tenta moldar-se a si mesmo e à sua ideia da realidade para que encaixem no constructo produzido. Esta forma de proceder é justamente o contrário da organização do eu fluida e mutável que segundo Rogers a natureza da nossa existência requer.

As nossas preconcepções sobre como é ou deveria ser o mundo e sobre o nosso papel nele definem os limites do nosso mundo e reduzem a nossa capacidade de nos mantermos presentes e abertos à experiência. Em troca, quando vivemos uma vida boa e nos mantemos abertos à experiência, adotamos uma forma de ser

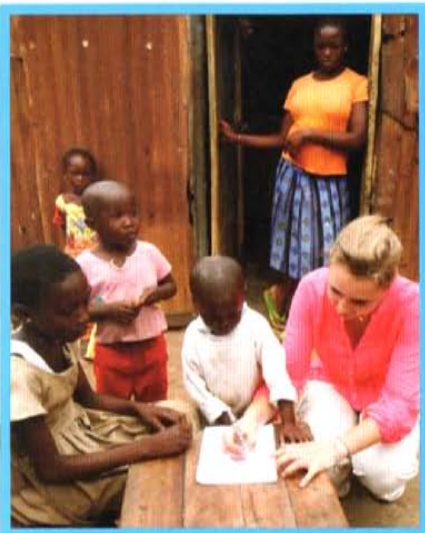
que evita que nos sintamos apanhados e atolados. O objetivo, tal como o vê Rogers, é que a experiência seja o ponto de partida para construir a nossa personalidade, em vez de tentar fazer encaixar as nossas experiências numa noção preconcebida do nosso sentido do eu.

“

O que serei no momento seguinte, e aquilo que farei, surge do próprio momento e não se pode prever.

Carl Rogers

”



Trabalhar num país em vias de desenvolvimento pode ser uma boa forma de eliminar preconceitos sobre o mundo, abrir-se a novas experiências e aprender mais sobre nós mesmos.

Se nos aferroamos às nossas ideias sobre como deveriam ser as coisas em vez de aceitar como são realmente, é provável que percebamos que as nossas necessidades não encaixam no que está disponível.

Quando o mundo não «faz o que queremos» e nos sentimos incapazes de mudar as nossas ideias, surge o conflito em forma de atitude defensiva. Rogers explica esta atitude como a tendência para aplicar estratégias inconscientes a fim de impedir que um estímulo perturbador entre na consciência: negamos (bloqueamos) ou distorcemos (reinterpretamos) o que realmente acontece, recusando aceitar a realidade para nos mantermos fiéis às nossas ideias preconcebidas. Desta forma, negamos a nós mesmos a possibilidade de todas as reações, sentimentos e ideias potenciais, e descartamos como errado ou inadequado um amplo leque de opções. Os sentimentos e pensamentos defensivos que surgem em nós quando a realidade entra em conflito com as nossas

preconcepções produzem uma interpretação limitada e artificial da experiência. Para poder participar realmente no que Rogers chama o «processo contínuo da experiência organísmica», devemos estar plenamente abertos a novas experiências e totalmente livres da atitude defensiva.

Todo um leque de emoções

O sintonizarmo-nos com o leque completo das nossas emoções, argumenta Rogers, permite-nos uma experiência mais profunda e rica em todos os aspetos da nossa vida. Podemos pensar que somos capazes de bloquear seletivamente as emoções e afogar sentimentos perturbadores ou incómodos, mas o certo é que, quando reprimimos algumas das nossas emoções, inevitavelmente baixamos o volume de todas elas e negamo-nos ao acesso à totalidade da nossa natureza.

Se, por outro lado, permitimos sentirmo-nos mais confortáveis com as nossas emoções, incluindo as que

“

O eu e a personalidade surgem da experiência, mais do que traduzir-se esta (...) para encaixar na estrutura preconcebida do eu.

Carl Rogers

”

considerámos negativas, o fluxo de sentimentos positivos surge com maior força; é como se, ao permitirmo-nos sentir dor, nos capacitamos para uma experiência mais intensa de alegria.

Segundo Rogers, ao permanecer sempre abertos a tudo o que sucede, permitimos às nossas capacidades funcionar de forma mais plena

Uma visão rígida do mundo costuma conduzir à infelicidade, pode fazer com que nos sintamos como uma peça quadrada perante um buraco redondo, sempre frustrados porque a vida não é como esperamos. Rogers anima-nos a abandonar as ideias preconcebidas e ver o mundo como ele realmente é.



ao mesmo tempo que obtemos a maior satisfação das nossas experiências.

Não erguemos defesas para afastar nenhuma parte do eu, pelo que poderemos experimentá-lo plenamente. Uma vez que tenhamos escapado da armadilha das preconceções mentais, podemos permitir-nos levantar voo, e em vez de organizarmos a nossa experiência para a moldar à nossa ideia do mundo, «descobrimos a estrutura na experiência».

Tal abertura não é para pusilânimes, afirma Rogers, pois requer valor. Não devemos temer nenhuma classe de sentimentos, devemos permitir o pleno fluxo da cognição e da experiência. Desta forma, cada um torna-se mais capaz de encontrar o caminho que convém ao seu verdadeiro eu, quer dizer, ao indivíduo plenamente funcional no qual Rogers nos incentiva a transformarmo-nos. Estamos sempre a crescer e Rogers insiste em que a direção que as pessoas costumam tomar – quando há liberdade para seguir qualquer direção – costuma ser aquela para a qual estão mais bem dotadas e a mais adequada para elas.

Aceitação incondicional

Em contraste com a postura dos seus antecessores no campo da psicoterapia, Rogers acredita que as pessoas são, na sua essência, sãs e boas e que o bem-estar mental e emocional é a progressão natural da natureza humana. Tais ideias são o fundamento de uma abordagem que contempla os pacientes sob uma luz perfeitamente positiva, com uma aceitação absoluta e incondicional. Rogers pedia aos seus pacientes que fizessem o mesmo consigo mesmos e com os outros. Esta perspectiva enraizada na compaixão e no reconhecimento do potencial de todas e de cada uma das pessoas foi denominada «consideração positiva incondicional».



Rogers acreditava que todas as pessoas, e não apenas os seus pacientes, precisavam de ser capazes de se ver a si mesmas desta forma e também a quem as rodeava e ao seu ambiente.

A aceitação incondicional de nós mesmos e dos outros é vital, e quando falta, o indivíduo não é capaz de se manter aberto à experiência. Rogers defendia que muitos de nós colocamos condições específicas, rígidas e inamovíveis para dar a nossa aceitação ou aprovação e que baseamos a autoestima e a consideração em relação aos outros nos êxitos ou nas aparências, em vez de aceitarmos as pessoas tal como são.

“

Nenhuma ideia de outro e nenhuma das minhas próprias ideias têm tanta autoridade como a minha experiência.

Carl Rogers

”

O amor com condições – tal como tirar boas notas na escola ou comer determinados alimentos – pode fazer com que a criança se sinta indigna de ser amada e rejeitada.

Os pais podem ensinar sem darem conta às crianças de que são dignas de afeto apenas se cumprirem certas condições, por exemplo, dando-lhes prémios e elogios quando comem legumes ou quando tiram um excelente em física, em vez de mostrarem abertamente que os amam simplesmente por serem quem são. Rogers chama a estes requisitos «condições de valor» e considera que a tendência do ser humano para exigir que as pessoas e as coisas cumpram as suas expectativas arbitrárias nos presta a todos um favor muito fraco.

Os sucessos têm de ser respeitados, afirma Rogers, mas são algo à parte e secundário em relação à aceitação, que é uma necessidade humana básica e que não deve ser necessário «ganhar-se» com o comportamento. Para Rogers, o valor de um indivíduo é algo que provém do mero milagre da existência. Assim, a aceitação nunca deve ser entendida como algo condicional, e a consideração

“

O ser humano subjetivo tem um valor importante (...), não interessa como seja etiquetado e avaliado, acima de tudo é uma pessoa humana.

Carl Rogers

”

positiva incondicional é a chave para que todos possamos viver a «boa vida». À medida que as pessoas se aceitam melhor a si mesmas, tornam-se mais pacientes consigo mesmas. A aceitação alivia a pressão de fazer, ver e adquirir, que se acumula quando vivemos com a ideia equivocada de que tais atividades definem o nosso valor. Então podemos começar a compreender que cada um de nós é uma obra em processo, como afirma Rogers na sua obra *Tornar-se Pessoa*; todos nos en-

contramos num estado de desenvolvimento constante. E, periodicamente, com uma maior aceitação de si mesmo, e livre da pressão e da crítica constante, o indivíduo torna-se muito mais produtivo.

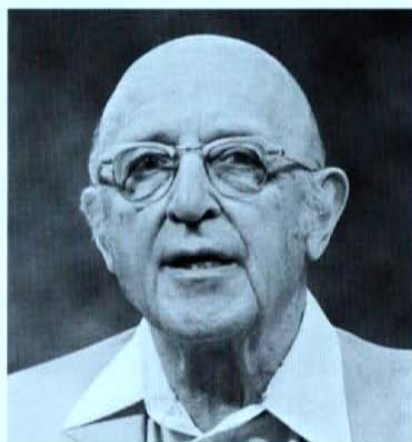
Confiar em si mesmo

Para viver a «boa vida», tal como a vê Rogers, devemos aprender a confiar em nós mesmos. À medida que o indivíduo tende para a abertura, verifica que progride simultaneamente a sua capacidade para confiar em si mesmo e nos seus instintos e começa a sentir-se mais confortável, exercendo a sua capacidade para tomar decisões. Sem necessidade de reprimir parte alguma de si mesmo, tem maior capacidade para se sintonizar com todas elas, e isto dá-lhe acesso a uma diversidade de perspectivas e sentimentos, com a qual é mais capaz de avaliar as opções mediante as quais concretizará verdadeiramente o seu potencial. Vê com maior discernimento a direção que o seu verdadeiro eu deseja tomar e pode optar por aquilo que é realmente congruente com as suas necessidades. Ao não se encontrar à mercê, nem daquilo que a sociedade ou os seus pais podem tê-lo

feito crer que quer, pode com maior facilidade existir no momento e ser verdadeiramente consciente do que na realidade quer. E agora pode confiar em si mesmo, «não porque seja infalível, mas porque pode estar completamente aberto às consequências de cada um dos seus atos e corrigi-los se os seus resultados não o satisfazem», segundo as palavras de Rogers.

Ao viver a «boa vida», sentimo-nos mais donos da nossa vida e mais responsáveis por nós mesmos. Este é outro dos princípios da filosofia de Rogers e procede de uma perspectiva existencial. O que decidimos fazer ou pensar é algo que nos pertence: não pode haver ressentimento quando identificamos por nós mesmos o que queremos e necessitamos e demos os passos necessários para o obter. Ao mesmo tempo, há uma maior responsabilidade perante si mesmo e uma maior tendência para investir na própria vida. Não é raro ouvir o médico dizer que detesta medicina, mas que a exerce porque os seus pais o convenceram de que era a forma de conquistar o respeito e o reconhecimento, tanto deles como da sociedade. Em contraste, por exemplo, consta que as taxas de abandono

Carl Rogers



Nasceu em Oak Park (Illinois, EUA), no seio de uma rígida família protestante, e ao que parece teve poucos amigos fora da família antes de entrar na universidade. Estudou agricultura, mas depois de se casar, em 1924, com o amor da sua infância, Helen Elliot, matriculou-se num seminário teológico, que também abandonou para estudar psicologia.

Trabalhou nas universidades de Ohio, Chicago e Wisconsin, onde desenvolveu a sua terapia centrada no cliente baseada na psicologia humanista. Também

trabalhou na United Service Organizations (USO), oferecendo terapia a militares da II Guerra Mundial. Em 1964, recebeu da American Humanist Association o Prémio Humanista do Ano e dedicou os seus últimos dez anos de vida a trabalhar pela paz mundial. Em 1987, foi nomeado para o Nobel da Paz.

Principais obras

1942 *Counseling and Psychotherapy*

1951 *Client-centered Therapy*

1961 *Tornar-se Pessoa*



ou fracasso na universidade dos alunos com escasso apoio familiar e que trabalham para pagar o seu curso são mais reduzidas.

As formas sobre como os outros podem influir nos nossos desejos e no modo como nos definimos a nós mesmos podem ser muito complexas. O ressentimento pode ficar profundamente enterrado no nosso interior quando atuamos seguindo os desejos de outros em vez dos nossos. Se os nossos atos se encontram livres de influências externas, sentimo-nos mais verdadeiros, com um controlo mais firme sobre a criação do nosso destino, e mais satisfeitos com os resultados.

O foco na pessoa

A filosofia de Rogers foi a pedra angular de uma nova tendência chamada psicologia humanista, iniciada por ele na década de 1950, juntamente com Abraham Maslow e Rollo May, e baseada na premissa de uma humanidade fundamentalmente sã e capaz de se desenvolver e realizar

o seu potencial. Esta abordagem contrastava com a das principais terapias psicológicas do seu tempo – a psicanálise e o behaviorismo –, ambas centradas na patologia do indivíduo e na sua cura.

No início, Rogers chamou à sua abordagem «centrada no cliente», mas logo passou a denominá-la «centrada na pessoa», e desde o seu início foi fortemente influente na educação, na criação dos filhos, nos negócios e noutras áreas, além da clínica. Na psicoterapia centrada na pessoa, que Rogers descreveu como uma «terapia não diretiva», o terapeuta assume o papel de um facilitador que ajuda o cliente a encontrar as próprias respostas, partindo da ideia de que é o cliente que melhor se conhece a si mesmo. Nesta psicoterapia, o próprio cliente identifica os seus problemas e determina a direção que deve tomar a terapia. Assim, por exemplo, o cliente pode preferir não se centrar na sua infância, mas em assuntos que está a enfrentar no trabalho, e o terapeuta pode ajudá-lo a descobrir

Aprender a andar de bicicleta requer incentivo e apoio externo, mas em última análise o fator decisivo é que a criança seja corajosa e confie em si mesma. Rogers utilizou este exemplo para explicar a sua terapia centrada na pessoa.

que tipo de papel gostaria realmente de assumir. Rogers descreve este processo como «de apoio, não de reconstrução»; contudo, o cliente não deve procurar o terapeuta em busca de apoio; deve aprender a confiar o suficiente em si mesmo para ser independente e capaz de viver a «boa vida».

O legado de Rogers

Rogers foi um dos psicoterapeutas mais influentes do século xx. A sua terapia não diretiva e centrada na pessoa marcou um ponto de inflexão no desenvolvimento da psicoterapia. Teve um papel-chave na configuração dos grupos de encontro da década de 1960, que estimulavam a comunicação aberta entre indivíduos. A ele se deve a difusão da orientação psicológica em áreas profissionais como a educação e o trabalho social e foi um pioneiro na utilização de uma comunicação mais eficaz para a resolução de conflitos internacionais. ■

“

O processo da boa vida... significa lançar-se completamente na corrente da vida.

Carl Rogers

”



O QUE UM HOMEM PODE SER, DEVE SÊ-LO

ABRAHAM MASLOW (1908–1970)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicologia humanista

ANTES

Década de 1920 Alfred Adler defende que por trás de todo o comportamento e experiência há uma única forma motivadora: a procura da perfeição.

1935 Henry Murray desenvolve o teste da percepção temática que avalia a personalidade e a motivação.

AFTER

Década de 1950 O psiquiatra e neurologista de origem alemã Kurt Goldstein define a autorrealização como a tendência para realizar, tanto quanto for possível, as capacidades individuais do organismo e declara que a pulsão em relação à autorrealização é a única que determina a vida do indivíduo.

1974 Fritz Perls diz que todo o ser vivo «tem uma única meta inata: realizar-se como é».

Ao longo da história, o homem nunca deixou de se questionar porque estamos aqui e qual é o sentido da vida. A estas perguntas subjaz a necessidade de identificar aquilo que verdadeiramente nos satisfaz e a confusão sobre como encontrá-lo. Os psicanalistas diriam que a chave é a satisfação das pulsões biológicas inatas e os behavioristas fariam da importância de satisfazer as necessidades fisiológicas, como o alimento, o sono e o sexo. Contudo, a nova onda de pensamento psicoterapêutico da primeira metade do século xx acreditava que o caminho em direção à plenitude interior era muito mais complexo.

Um dos principais representantes da nova abordagem foi Abraham Maslow, psicoterapeuta considerado um dos fundadores do movimento humanista em psicologia. Maslow estudou a experiência humana atendendo aos aspetos mais importantes para nós: o amor, a esperança, a fé, a espiritualidade, a individualidade e a existência. Um dos pontos fundamentais da sua teoria era que, para alcançar o estado de consciência mais desenvolvido e atingir o maior potencial, isto é, para se autorrealizar, o indivíduo deve des-

cobrir o seu verdadeiro propósito na vida e trabalhar por ele.

Em direção à autorrealização

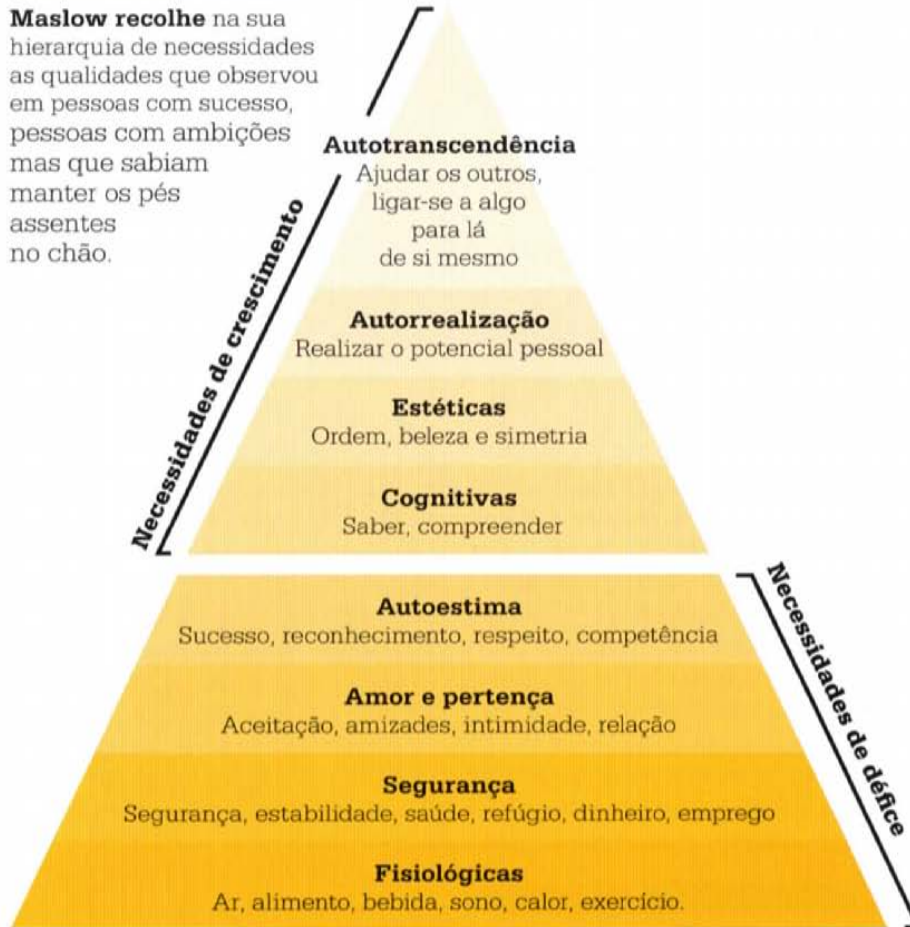
Maslow concebeu um plano muito preciso para explicar a motivação humana e definir os passos que o ser humano tem de dar no seu progresso em direção à autorrealização. A sua famosa hierarquia de necessidades costuma representar-se como uma pirâmide com as necessidades primordiais na base e os outros requisitos essenciais para ter uma vida plena agrupados até ao pico.

A hierarquia de Maslow estrutura-se em duas grandes secções: na metade inferior da pirâmide encontram-se os quatro níveis que constituem as «necessidades de défice», que devem ser todas satisfeitas para que a pessoa possa aspirar à satisfação das «necessidades de crescimento». As necessidades de défice são simples e básicas; incluem as necessidades fisiológicas (alimento, água e sono), a necessidade de segurança (estar seguro e protegido do perigo), a necessidade de amor e de pertença (a proximidade aos outros e a sua aceitação) e a necessidade de autoestima (de sucesso e de reconhecimento).

Ver também: Alfred Adler 100-01 ■ Erich Fromm 124-29 ■ Carl Rogers 130-37
■ Rollo May 141 ■ Martin Seligman 200-01

A hierarquia das necessidades

Maslow recolhe na sua hierarquia de necessidades as qualidades que observou em pessoas com sucesso, pessoas com ambições mas que sabiam manter os pés assentes no chão.



Num nível superior, as necessidades de crescimento incluem as cognitivas (saber e compreender) e as estéticas (o desejo de ordem e de beleza) e, por último, os requisitos que definem o propósito da vida e conduzem à profunda satisfação espiritual e psicológica: a autorrealização e a autotranscendência. A autorrealização é o desejo do eu se ligar com algo mais elevado que nós mesmos – como Deus – ou ajudar os outros a concretizar o seu potencial.

Maslow também afirma que cada um de nós tem um propósito

individual para si, para o qual está singularmente dotado, e parte do caminho em direção à plenitude consiste em identificar e perseguir tal propósito. Se uma pessoa não faz aquilo para que está mais bem dotada, não importa que todas as demais necessidades estejam satisfeitas, pois estará intranquila e insatisfeita. Cada um deve descobrir o seu potencial e procurar aquelas experiências que permitem realizá-lo; nas palavras de Maslow: «O que um homem pode ser, deve sê-lo.» ■



Abraham Maslow

Abraham Maslow nasceu em Brooklyn, o mais velho de sete filhos de um casal de imigrantes judeus procedentes da Rússia, de onde se viram obrigados a fugir devido à turbulenta situação política. Os pais depositaram nele grandes expectativas e obrigaram-no a estudar direito. O rígido controlo parental continuou até 1928, quando Maslow decidiu tomar as rédeas da própria vida e começou a estudar psicologia; nesse mesmo ano, e também contra a vontade dos pais, casou com uma prima, Bertha Goodman, com quem teve dois filhos.

Na Universidade de Wisconsin, Maslow teve a oportunidade de trabalhar juntamente com Harry Harlow, o psicólogo comportamental famoso pelo seu trabalho com primatas. Mais tarde, na Universidade de Colúmbia, encontrou um mentor no psicanalista Alfred Adler.

Principais obras

1943 *A Theory of Human Motivation*
1954 *Motivation and Personality*
1962 *Toward a Psychology of Being*



O SOFRIMENTO DEIXA DE SER SOFRIMENTO QUANDO ENCONTRA UM SENTIDO

VIKTOR FRANKL (1905–1997)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Logoterapia

ANTES

600-500 a. C. Buda ensina que o sofrimento procede do desejo e que pode aliviar-se abandonando-se o desejo.

458 a. C. Ésquilo explora a ideia de que a sabedoria se alcança por meio do sofrimento.

DEPOIS

Década de 1950 Os filósofos existencialistas, como o francês Jean-Paul Sartre, defendem que a vida carece de um sentido transcendente e que cada um há de encontrar um sentido para si mesmo.

2003 Martin Seligman afirma que uma vida plena compreende o prazer, o compromisso e o sentido.

2007 Dan Gilbert, psicólogo norte-americano, defende que as pessoas são infelizes pela forma como concebem a felicidade.

Em 1942, enquanto o psiquiatra vienense Viktor Frankl se especializava na prevenção do suicídio e no tratamento da depressão, ele, a esposa, o irmão e os pais foram levados para um campo de concentração. Ali passou três anos e sofreu muitos horrores e perdas: foi o único que sobreviveu. Na sua obra *O Homem em Busca de Um Sentido* (1946), escrito depois destas experiências, Frankl explica que o ser humano conta com dois potentes recursos psicológicos que lhe permitem suportar as situações mais dolorosas e

seguir em frente: a capacidade de decisão e a liberdade de atitude. Frankl assegura que não estamos à mercê do nosso ambiente nem dos acontecimentos, pois somos nós que decidimos como deixamos que nos moldem. Inclusive, o sofrimento pode ser visto de outra forma, segundo a nossa interpretação dos acontecimentos.

Frankl menciona o caso de um dos seus pacientes que sofria, pois sentia muito a falta da falecida esposa. Frankl perguntou-lhe se ele tivesse morrido antes, o que teria acontecido, e este respondeu que a mulher teria sofrido muito; então Frankl assinalou que ele, o seu paciente, poupava a esposa a tal dor, pelo que agora devia sofrê-la ele. Ao dar um sentido ao sofrimento, este torna-se suportável, «o sofrimento deixa de ser sofrimento quando encontra um sentido». O sentido é algo que «não inventamos, mas sim que descobrimos», segundo Frankl, e devemos ser nós próprios a encontrá-lo. E descobrimo-lo vivendo, especialmente através do amor e da criação de coisas e depende também da forma como decidimos ver as coisas. ■

“

Um homem que não tenha nada mais no mundo ainda pode conhecer a felicidade.

Viktor Frankl

”



NINGUÉM SE TORNA PLENAMENTE HUMANO SEM DOR

ROLLO MAY (1909–1994)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicoterapia existencial

ANTES

1841 Søren Kierkegaard afirma que a doutrina cristã é mal interpretada e que se utiliza mal a ciência para se defender falsamente da angústia inerente à existência.

1942 Ludwig Binswanger combina a psicoterapia e a filosofia existencialista em *Basic Forms and the Realization of Human "Being-in-the-World"*.

1942 Carl Rogers, pioneiro da psicologia humanista, publica *Orientação Psicológica e Psicoterapia*.

DEPOIS

1980 O psicoterapeuta e psiquiatra norte-americano de origem judaica Irvin Yalom trata na obra *Psicoterapia Existencial* das quatro questões últimas da vida: a morte, o isolamento existencial, a liberdade e a falta de sentido.

Em meados do século XIX, filósofos como Friedrich Nietzsche e Søren Kierkegaard desafiaram os dogmas sociais e instaram à ampliação dos modos de pensar para alcançar um entendimento mais pleno da experiência humana, iniciando assim uma tendência que, com o tempo, receberá o nome de existencialismo. O livre-arbítrio, a responsabilidade pessoal ou a interpretação da experiência foram questões fundamentais para os existencialistas, cuja pergunta última era: o que significa existir para um ser humano?

Com a sua obra *The Meaning of Anxiety* (1950), o psicólogo Rollo May introduziu na psicologia esta abordagem filosófica centrada no ser humano; por isso, costuma-se considerar May o pai da psicologia existencial.

Uma abordagem existencial

May via a vida como um espectro da experiência humana e considerava os sofrimentos um dos seus componentes normais e não um sinal de patologia. Naturalmente, como seres humanos, tendemos a procurar expe-

riências que nos façam sentir bem. Gostamos dos ambientes conhecidos e preferimos o que nos traz equilíbrio e conforto, tanto no plano físico como mental. Esta tendência, contudo, leva-nos a julgar e a etiquetar as experiências como «boas» ou «más» apenas em função do grau de prazer ou desconforto que proporcionam. Deste modo, prejudicamo-nos, de acordo com May, pois estamos a opor-nos a processos que conduzem a um desenvolvimento imenso se os aceitamos como parte natural da vida.

May propõe uma abordagem que tem ecos do pensamento budista e segundo o qual devem aceitar-se todos os tipos de experiência por igual sem rejeitar ou negar o que parece incómodo ou desagradável. Devem aceitar-se também os sentimentos «negativos» e não procurar evitá-los ou reprimi-los. O sofrimento e a tristeza não são patologias para serem tratadas, mas sim uma parte natural e essencial da vida humana e têm uma importância particular em relação ao crescimento psicológico. ■

Ver também: Søren Kierkegaard 26–27 ■ Alfred Adler 100–01 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Viktor Frankl 140 ■ Boris Cyrulnik 152–53

AS CRENÇAS RACIONAIS FAVORECEM A SAÚDE EMOCIONAL

ALBERT ELLIS (1913–2007)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Terapia racional emotiva comportamental

ANTES

1927 Alfred Adler afirma que o comportamento das pessoas surge das suas ideias.

Década de 1940 A teoria da Gestalt sublinha a importância do papel da percepção na criação da realidade.

1950 Karen Horney propõe que se escape à «tirania dos deverias».

DEPOIS

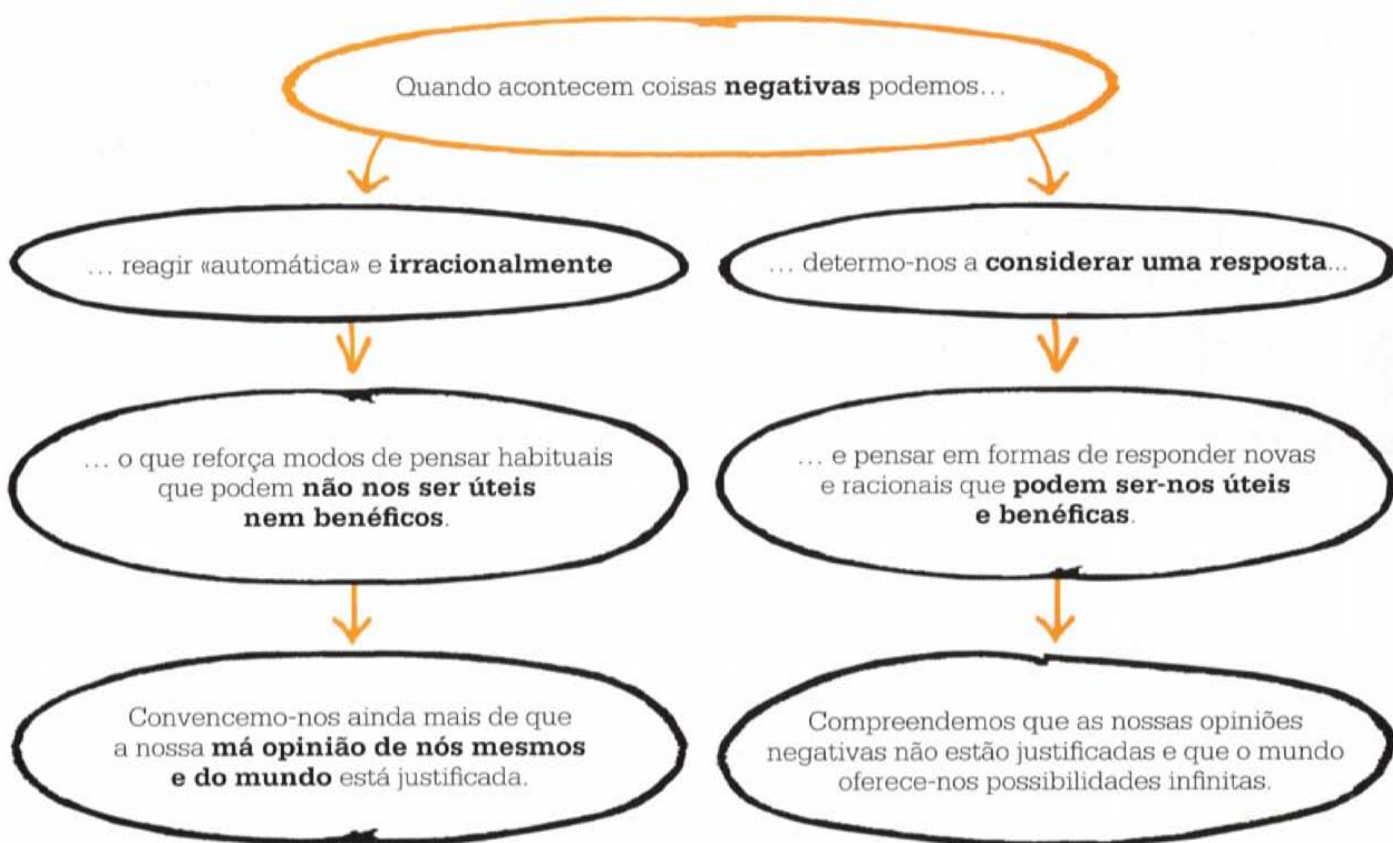
Década de 1960 Segundo Aaron Beck, a depressão é produto de ideias negativas e pouco realistas sobre o mundo.

1980 David Burns, psiquiatra norte-americano, rotula distorções cognitivas tais como: o pensamento do tudo ou nada; o ter sempre razão, as conclusões precipitadas, a generalização excessiva ou o catastrofismo.

O filósofo grego Epicteto afirmou, no ano 80 d. C., que aos homens não lhes perturba os acontecimentos, mas sim a perspetiva que têm deles. É este o princípio em que se baseia a terapia racional comportamental (TREC), idealizada pelo doutor Albert Ellis em 1955, que se fundamenta na premissa de que as experiências não causam nenhuma reação emocional específica: esta é produzida pelo sistema de crenças do indivíduo.

Nas décadas de 1940 e 1950, quando trabalhava como psicanalista, Ellis comprovou que, ainda que muitos dos seus pacientes tomem

Ver também: Alfred Adler 100–101 ■ Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–137 ■ Aaron Beck 174–177 ■ Martin Seligman 200–201



consciência de si mesmos e das recordações da sua infância, os seus sintomas persistiam. Parecia que quando se resolvia um problema, o paciente colocava outro no seu lugar. O problema, decidiu, Albert Ellis, residia na forma de pensar das pessoas (a sua cognição) e fazia falta algo mais do que a mera tomada de consciência para o solucionar.

Pensamento irracional

Ellis denominou o seu método de trabalho «terapia racional» porque acreditava que a maioria dos problemas emocionais de longa duração se devia ao pensamento irracional. Uma das formas mais comuns em que se dá a irracionalidade, segundo

Ellis, é a tendência para tirar conclusões extremas, especialmente negativas, sobre os acontecimentos. Por exemplo, se uma pessoa que pensa de forma irracional perde o seu trabalho, tal facto não é para ela algo meramente desafortunado ou desgraçado, mas sim terrível, considerando-se indigna porque a despediram e acredita que nunca mais voltará a encontrar trabalho. Ellis descreve as crenças irracionais como ilógicas, externas e daninhas, considera-as uma autossabotagem, pois têm consequências emocionais prejudiciais.

O pensamento racional tem o efeito contrário, e Ellis considera-o benéfico para o eu. Baseia-se na

tolerância e na capacidade de suportar a angústia sem retirar conclusões catastróficas e assenta na crença de um potencial humano positivo. Não se trata de virar as costas aos fatores negativos para ver apenas e de forma ingénua o positivo; o pensamento racional tem em conta os sentimentos razoáveis de tristeza, culpa e frustração. O indivíduo que tem um pensamento racional pode perder o seu emprego, pode, inclusive, tê-lo perdido por sua culpa, mas não é por isso que se considera indigno, pode estar desgostado consigo mesmo, mas sabe que é possível conseguir outro emprego. O pensamento racional é equilibrado, dá espaço ao otimismo e

“

Não são as pessoas e as coisas que nos contrariam; somos nós mesmos que nos contrariamos por acreditarmos que nos podem contrariar.

Albert Ellis

”

está aberto às possibilidades; favorece a saúde emocional.

A noção do pensamento irracional de Ellis é influenciada pela ideia da «tirania dos deverias» de Karen Horney, pela preocupação de que as coisas deveriam ser de uma forma diferente de como são. A luta por reconciliar esses pensamentos com a realidade é dolorosa e interminável. O pensamento racional, em troca, baseia-se na aceitação e assume com serenidade que, às vezes, ocorrem coisas indesejáveis, mas que são parte da vida.

Resposta condicionada

Acostumamo-nos de tal forma às nossas respostas perante as pessoas e os acontecimentos que chegam a parecer quase automáticas; a nossa reação fica inextricavelmente ligada ao próprio acontecimento. Ellis sugeria que temos de aprender a reconhecer que um acontecimento pode contribuir para um sentimento, mas que não o causa diretamente. A nossa resposta emocional depende do significado que damos ao sucedido, o qual determina, por sua vez, o pensamento racional ou irracional.

Como o nome indica, a terapia racional emotiva comportamental examina tanto a resposta emocional (o processo cognitivo) como o comportamento e pode mudar-se o comportamento alterando-se o modo de pensar. Ellis afirma que mudar o modo de pensar de alguém supõe ser capaz de reconhecer e logo de rebater as crenças irracionais, desafiando-as com pensamentos racionais.

Desafiar as crenças

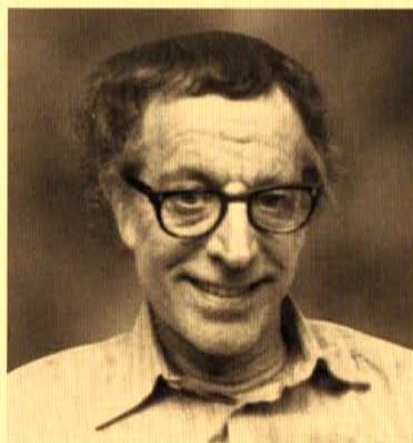
Na TREC pede-se ao indivíduo que considere se tem ideias ou crenças dominantes sobre si mesmo e a sua situação na vida, já que estas in-



Quem teve azar no amor pode sentir-se triste e rejeitado, no entanto, existe uma diferença entre sentir essas emoções e permitir que as mesmas se tornem um sistema de crenças.

fluem nas respostas irracionais. Este processo é conhecido como «disputa». Por exemplo, um indivíduo pode pensar que «sou realmente a única pessoa fiável que conheço», ou que «estou destinado a estar sempre sozinho neste mundo»; na terapia é animado a procurar na sua história pessoal as justificações racionais de tais carências: pode ser que tenha vivido a rutura de vários casais e assim chegado a convencer-se de que o seu destino é estar sozinho ou que, de algum modo, é indigno de

Albert Ellis



Albert Ellis nasceu na Pensilvânia. O pai costumava estar ausente do lar por motivos de trabalho e a mãe sofria de doença bipolar, assim teve muitas vezes de cuidar dos irmãos mais novos. Ellis iniciou-se no mundo dos negócios, mas o seu interesse pela sexualidade levou-o a ingressar na Universidade de Colúmbia em 1942 para estudar psicologia clínica. De início praticou psicanálise, influenciado por Sigmund Freud, Albert Adler e Erich Fromm. Contudo, a sua terapia racional entrava em confronto com a teoria psicanalítica, e hoje em dia

considera-se que foi ele quem conduziu a mudança em direção à terapia cognitivo-comportamental, sendo reconhecido como um dos filósofos mais influentes dos EUA. Publicou mais de 70 livros e escreveu e ensinou até à morte, aos 93 anos.

Principais obras

1957 *How to Live with a Neurotic*
1961 *A Guide to Rational Living*
1962 *Reason and Emotion in Psychotherapy*
1998 *Optimal Aging*

ser amado. A TREC anima as pessoas a dar espaço à dor causada pela perda ou pela solidão e a avaliar logicamente os fatores que levaram à perda, mas, ao mesmo tempo, procura dissuadi-las de acreditar que o que aconteceu uma ou duas vezes se repetirá sempre, e que por isso é impossível ser feliz.

Uma das dificuldades inerentes ao pensamento irracional é que tende a perpetuar-se, pois ao pensar, por exemplo, «nunca me acontece nada de bom», desaparece a motivação para procurar a ocasião em que sucedem coisas boas. O indivíduo que tem um pensamento irracional acha que é tão improvável ter boas experiências que deixa de as procurar; além disso, torna-se cego para as coisas boas que ocorrem de todas as formas. Muitos expressaram assim a ideia autoperpetuante: «Sim, tentei e sei que nunca acontecem coisas boas.» Frase que racionaliza e reforça o seu sistema de crenças.

O pensamento irracional é um pensamento de «branco ou preto»: impede que a pessoa reconheça todo o espectro de experiências positivas. Se um sistema de crenças defeituoso nos leva a interpretar as situações sempre de forma negativa, impede que ocorram experiências positivas. Ainda que costume dizer-se «ver para crer», o certo é que aquilo que vemos é aquilo em que acreditamos.

Teoria construtivista

A TREC é uma teoria construtivista, pois sugere que, ainda que as nossas preferências estejam influenciadas pela educação e a cultura, somos nós quem constrói a nossa realidade e as nossas crenças. Como terapia, procura revelar os pensamentos, sentimentos e atos inflexíveis e absolutistas e ajuda a pessoa a ver o modo em como escolhe «perturbar-se», como afirma Ellis; sugere

como escolher caminhos mais saudáveis e como interiorizar novas crenças e mais benéficas. Consequido isto, o terapeuta está a mais: uma vez que o cliente capta a ideia e aprende a tomar as suas decisões com plena consciência e a escolher com total liberdade, o terapeuta já não faz falta.

Uma terapia ativa

As teorias de Albert Ellis desafiam a lenta metodologia da psicanálise e produziram a primeira forma de terapia cognitivo-comportamental, abordagem comum nos nossos dias. Perante a psicanálise, terapia passiva e a longo prazo, a de Ellis era uma terapia ativa que colocava a tarefa e o controlo decididamente nas mãos do cliente, como a de Carl Rogers. Ellis insistia frequentemente em que a teoria não era suficiente «Há que apoiá-la com ação, ação e ação», afirmou. A TREC transformou-

“
Os melhores anos da sua vida são aqueles em que decide que os seus problemas estão em si mesmo... Toma consciência de que controla o seu próprio destino.
”
Albert Ellis

-se numa das terapias mais populares das décadas de 1970 e 1980 e influenciou muito o trabalho de Aaron Beck, que descreveu Ellis como «um explorador, um revolucionário, um terapeuta, um teórico e um mestre». ■

A TREC identifica os padrões de pensamento irracional que resultam em ideias daninhas e cristalizadas e explica como enfrentá-las.

Adversidade: Um acontecimento que pode causar perturbação.

Crenças: Pensamentos iniciais (irracional) sobre o ocorrido.

Fiquei sem trabalho!

Consequências: Os sentimentos causados por estas crenças.

Não valho nada. Não voltarei a encontrar trabalho!

Estou deprimido e angustiado.

Disputa: Considerar as crenças de um modo racional.

Efeito: Crenças revistas e racionais sobre o sucedido.

Espera aí, estou a olhar mal para o assunto!

Posso encontrar outro trabalho; não é razão para tanto!





A FAMÍLIA É A «FÁBRICA» ONDE SE FORMAM AS PESSOAS

VIRGINIA SATIR (1916–1988)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Terapia familiar

ANTES

1942 Na obra *Counseling and Psychotherapy*, Carl Rogers sublinha a importância do respeito e da imparcialidade nos tratamentos de saúde mental.

DEPOIS

1953 Harry Stack Sullivan, psiquiatra norte-americano, publica *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, no qual afirma que as pessoas são o produto do seu ambiente.

1965 O psiquiatra argentino Salvador Minuchin desenvolve a terapia familiar na Philadelphia Child Guidance Clinic.

1980 A psiquiatra italiana Mara Selvini Palazzoli e os seus colegas publicam uma série de artigos sobre a abordagem da terapia familiar na escola de Milão.

Aprendemos a reagir de certas formas perante os membros da nossa família.

Tais reações **configuram o papel** que adotamos, sobretudo em caso de tensão.

Esse papel pode **sufocar o nosso eu verdadeiro** e perpetuar-se na idade adulta.

A família é a «fábrica» onde se formam as pessoas.

O papel que uma pessoa assume na sua família de origem, isto é, naquela em que cresceu, costuma ser a semente da qual surge o adulto. A psicóloga norte-americana Virginia Satir reconheceu a importância da família original na formação da personalidade, examinou as diferenças entre uma família funcional e saudável e uma família disfuncional. Interessavam-lhe especialmente os papéis que adotam as pessoas como mecanismo de compensação quando falta uma dinâmica saudável entre os membros de uma família.

Uma vida familiar saudável apresenta mostras de afeto abertas e recíprocas e expressões de consideração e amor uns pelos outros. Satir insistiu, mais que nenhum outro terapeuta anterior, na importância das relações saudáveis, do cuidado e da compaixão para o desenvolvimento de uma mente equilibrada.

Jogo de papéis

Quando os membros de uma família não têm a capacidade de expressar abertamente a emoção e o afeto, tendem a surgir «papéis» que substituem as verdadeiras identidades, argumentou Satir. E descreveu os cinco tipos que, na sua opinião, cos-

Ver também: Carl Rogers 130–37 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Bruno Bettelheim 271

Os cinco papéis familiares



O que Distrai



Calculista



Nivelador



Acusador



Conciliador

A adoção destes papéis, segundo Satir, serve para os diferentes membros de uma família encobrirem questões emocionais difíceis.

tumam ser adotados, sobretudo em momentos de stress: o que vê erros constantemente e se dedica a criticar (o «acusador»); o intelectual pouco afetuoso (o «calculista»); o que confunde as coisas para desviar a atenção das questões emocionais (o «que distrai»); o complacente que fica bem com todos (o «conciliador»); e o comunicador aberto, honrado e direto (o «nivelador»).

Só os niveladores mantêm uma postura saudável e congruente, em que os seus sentimentos interiores correspondem com o que comunicam ao resto da família. Os outros adotam os respetivos papéis porque a sua baixa autoestima faz com que tenham medo de partilhar os seus verdadeiros sentimentos interiores. Os conciliadores temem a desaprovação; os acusadores atacam os outros para ocultar que se sentem indignos; os calculistas servem-se do seu intelecto para não reconhecerem em si mesmos os seus sentimentos; e os que distraem – normalmente o mais jovem da família – acreditam que só vão gostar deles se os considerarem inofensivos.

Estes papéis podem permitir que a família funcione, mas também acabar por sufocar a capacidade de cada membro para revelar o seu ver-

dadeiro eu. Satir acredita que para desaprender estas identidades falsas, seja de crianças, seja de adultos, devemos aceitar a autoestima como um direito. Só então será possível encaminhar-se em direção a uma existência verdadeiramente plena, baseada na comunicação direta, aberta e honrada.

A necessidade de vínculos emocionais fortes e positivos constitui o fundamento da conceção de Satir, que considerava o amor e a aceitação as forças mais poderosas para curar qualquer família disfuncional. A sua relação com os seus pacientes, uma relação estreita e compassiva, exemplificava a dinâmica que os encorajava a adotar. ■

“

Sabendo como curar a família, sei como curar o mundo.

Virginia Satir

”

Virginia Satir

Satir nasceu numa quinta no Wisconsin (EUA) e conta-se que aos seis anos queria ser «detetive de pais». Perdeu a audição durante dois anos devido a doença, o que a tornou muito observadora da comunicação não verbal e lhe deu uma particular perspetiva do comportamento humano. O pai era alcoólico e a dinâmica familiar de que foi testemunha durante a sua infância influenciou consideravelmente o seu trabalho posterior.

Apesar de se ter formado como professora, o seu interesse pelos problemas da autoestima nas crianças levou-a a fazer um mestrado em assistência social. Organizou o primeiro programa de terapia familiar nos EUA, e o «modelo de Satir» continua a ter hoje grande influência na psicologia individual e organizativa.

Principais obras

1964 *Conjoint Family Therapy*
1972 *Peoplemaking*



«TURN ON, TUNE IN, DROP OUT»

TIMOTHY LEARY (1920–1996)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia experimental

ANTES

Década de 1890 William James afirma que o eu tem quatro capas: a biológica, a material, a social e a espiritual.

1956 Abraham Maslow sublinha a importância das «experiências extremas» no caminho da autorrealização.

DEPOIS

Década de 1960 O psiquiatra Humphry Osmond utiliza o termo «psicadélico» para os efeitos emocionais do LSD e da mescalina.

1962 Na sua «experiência da Sexta-Feira Santa», o psiquiatra Walter Pahnke investigou se as drogas psicadélicas aprofundavam a experiência religiosa.

1972 Na obra *The Psychology of Consciousness*, o psicólogo Robert E. Ornstein afirma que só a experiência pessoal pode abrir o consciente.

Timothy Leary foi um ícone contracultura na década de 1960 e criou o lema talvez mais usado da época: *Turn on, Tune in, Drop out* [Excita-te, Sintoniza-te, Marginaliza-te]. Contudo, a ordem pela qual sugeria fazer as três coisas era ligeiramente distinta do *slogan*.

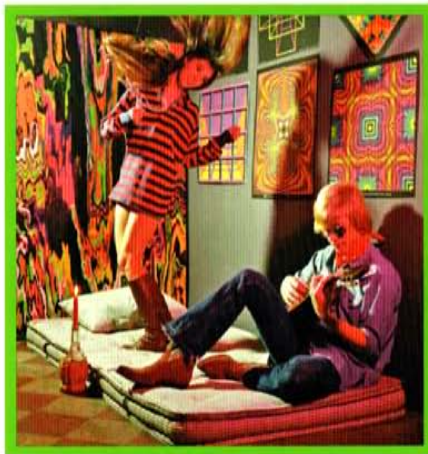
Leary acreditava que a sociedade estava contaminada pela política e composta por comunidades estéreis e indiferenciadas que impediam o acesso ao sentido profundo que os verdadeiros indivíduos requerem. Portanto, o que devíamos fazer em primeiro

lugar era distanciarmo-nos, afastarmo-nos (*drop out*), no sentido de nos libertarmos dos vínculos artificiais e chegar a ser autônomos no pensamento e na ação. Infelizmente, isto foi interpretado como uma rejeição à produtividade, coisa que Leary não pretendia.

A seguir, convidava-nos a afundarmo-nos no nosso inconsciente (*turn on*) e a «encontrar um sacramento que devolva ao templo de Deus o nosso próprio corpo». Era um apelo a explorar níveis mais profundos de realidade, assim como os múltiplos níveis de experiência e consciência, as drogas eram um dos meios para o conseguir, e Leary, professor de Harvard, começou a experimentar a LSD.

Por último, propunha que nos sintonizássemos (*tune in*) com o exterior, voltar à sociedade com uma nova visão, procurando novos padrões de comportamento que refletissem a nossa transformação e ensinar aos outros as nossas descobertas. ■

Na década de 1960, o fator psicadélico tornou-se o eco do apelo de Leary à exploração do inconsciente em busca das nossas verdades emocionais para criar um mundo melhor.



Ver também: William James 38–45 ■ Abraham Maslow 138–39



VER DEMASIADO PODE CAUSAR CEGUEIRA

PAUL WATZLAWICK (1921–2007)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia experimental

ANTES

Década de 1880 Aparece a terapia psicodinâmica, centrada nos processos inconscientes tal como se manifestam no comportamento atual da pessoa.

1938 B.F. Skinner introduz o behaviorismo «radical», que nega que o pensamento, a percepção ou qualquer outro tipo de atividade emocional não observável pode desencadear um padrão de comportamento particular.

DEPOIS

1958 O psiquiatra norte-americano Leopold Bellak põe em funcionamento uma clínica de terapia breve, terapia limitada a um máximo de cinco sessões.

1974 Jay Haley, psicoterapeuta norte-americano, publica *Terapia não Convencional*, onde descreve as técnicas de terapia breve de Milton Erickson.

O sucesso da psicoterapia costuma depender do facto de o paciente conseguir compreender-se melhor a si mesmo, a sua história e o seu comportamento, partindo da ideia de que, para superar a dor e mudar o comportamento, temos de conhecer as raízes dos nossos padrões emocionais. Por exemplo, um sofrimento demasiado prolongado depois de se ser abandonado pelo marido/mulher pode levar a afetado a compreender que tem um problema com o abandono porque a sua mãe o abandonou em criança. Não obstante, não eram poucos os terapeutas que consideravam que tal *insight* podia não ser necessário para superar a dor emocional, e alguns, como o psicólogo Paul Watzlawick, afirmam que até pode agravar o estado do paciente.

Watzlawick declarou não se recordar de um só caso em que um indivíduo mudasse devido ao aprofundamento no conhecimento de si mesmo (ou *insight*, como chamou a este processo). A crença de que a compreensão de acontecimentos passados ajuda a compreender os problemas do presente baseia-se numa visão linear

de causa-efeito. Considerava melhor a ideia de uma causalidade circular no comportamento humano, segundo a qual tendemos a repetir as mesmas ações vez após vez.

Assim, o *insight* pode chegar, inclusive, a causar cegueira, impedindo que se veja tanto o problema real como a sua potencial solução. Watzlawick foi partidário da terapia breve, que se ocupa de problemas específicos de forma mais direta para obter resultados mais rápidos, e acreditava que para ter sucesso deve oferecer-se ao paciente uma relação de apoio. ■

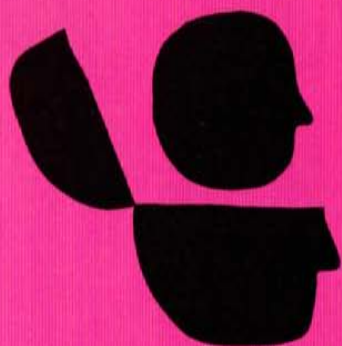
“

Qualquer um pode ser feliz, mas tornar-se infeliz requer aprendizagem.

Paul Watzlawick

”

Ver também: B.F. Skinner 78–85 ■ Elizabeth Loftus 202–07 ■ Milton Erickson 336



A LOUCURA NÃO TEM DE SER UM COLAPSO TOTAL, TAMBÉM PODE SER UM AVANÇO

R.D. LAING (1927–1989)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Antipsiquiatria

ANTES

1908 O psiquiatra suíço Eugen Bleuler batiza o termo «esquizofrenia» para se referir à rutura das funções mentais.

1911 Sigmund Freud propõe que a esquizofrenia seja uma doença puramente psicológica, ainda que não seja tratável pela psicanálise.

1943 Jean-Paul Sartre distingue entre o eu verdadeiro e o eu falso.

1956 O cientista britânico Gregory Bateson define o «duplo vínculo» como um dilema angustiante em que todas as possíveis soluções levam a consequências negativas.

DEPOIS

1978 As TAC cerebrais revelam diferenças físicas entre esquizofrénicos crónicos e não esquizofrénicos.

A doença mental **não é biológica**; desenvolve-se através de **interações sociais difíceis**.

A **psicose** é uma expressão de **angústia válida e compreensível**.

A doença mental deveria valorizar-se como **experiência catártica e transformadora**.

A psiquiatria engana-se ao **estigmatizar** a doença mental por esta não ser **conforme às normas sociais**.

A loucura não tem de ser um colapso total, também pode ser um avanço.

Em finais do século XIX começou a difundir-se a ideia de que a diferença entre a doença mental e o sofrimento psicológico de uma pessoa normal era uma diferença de grau, mais que tipológica. Sigmund Freud afirmou que a neurose e a normalidade se encontram na mesma escala e que qualquer um pode sucumbir à perturbação

mental em circunstâncias desfavoráveis. Foi neste contexto que surgiu a nova tendência cujo máximo representante foi R.D. Laing.

Biologia e comportamento

Como Freud, Laing desafiou os valores fundamentais da psiquiatria, rejeitando a sua conceção da doença mental como fenómeno biológico e subli-

Ver também: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ David Rosenhan 328-29

nhando a importância das influências sociais, culturais e familiares que configuram a experiência pessoal. Apesar de nunca ter negado a dura realidade das doenças mentais, as suas opiniões contrastavam vivamente com a prática e as bases médicas da psiquiatria.

O trabalho de Laing questiona a validade do diagnóstico psiquiátrico, partindo do pressuposto de que o processo comum para diagnosticar as doenças mentais não segue o modelo médico tradicional. Os médicos fazem exames e provas para diagnosticar doenças físicas, enquanto o diagnóstico psiquiátrico se baseia no comportamento, para depois ser tratado biologicamente com fármacos. Se o diagnóstico se baseia no comportamento, também o tratamento se deveria basear nele, acrescentando Laing que os fárma-

cos prejudicam a capacidade de pensar, interferindo assim no processo natural de recuperação.

Sobre a esquizofrenia

O trabalho principal de Laing consistiu em compreender e tratar a esquizofrenia, uma grave doença mental caracterizada pela alteração severa do funcionamento psicológico, e em explicá-la ao público não especializado. A esquizofrenia, segundo Laing, não se herda, sendo sim uma reação compreensível perante uma situação difícil de viver. Tinha em conta a teoria do «duplo vinculado» do cientista Gregory Bateson, que descreve a situação em que uma pessoa enfrenta expectativas em conflito e qualquer ação conduz a consequências negativas, produzindo uma angústia extrema.

A doença como avanço

Laing considerou o comportamento anormal e a fala confusa dos esquizofrênicos expressões válidas de angústia, revolucionando assim a visão da esquizofrenia. Segundo ele, os episódios psicóticos eram tentativas dos pacientes de comunicar o que os afligia e que deviam ser vistas como experiências catárticas e transformadoras que podiam levar a revelações pessoais importantes. Laing reconhecia que tais expressões são difíceis de entender, mas explicava que isso se deve a estarem envoltas na linguagem do simbolismo pessoal que só tem sentido a partir do interior do sujeito. A psicoterapia sem fármacos de Laing tenta compreender o simbolismo do paciente, escutando-o atenta e empaticamente, e baseia-se no pressuposto de que as pessoas são naturalmente saudáveis e de que a chamada doença mental é uma tentativa de recuperar esse estado. ■



R.D. Laing

Ronald David Laing nasceu em Glasgow. Após terminar medicina, começou a trabalhar como psiquiatra para o exército britânico e aumentou o seu interesse pelo tratamento da angústia. A seguir formou-se na Clínica Tavistock de Londres. Em 1965, criou a Philadelphia Association com um grupo de colegas, iniciando um inovador projeto psiquiátrico no Kingsley Hall de Londres, que implicava a convivência de pacientes com terapeutas.

O errático comportamento e as inquietudes espirituais de Laing fizeram com que a sua reputação se ressentisse. Como nunca conseguiu desenvolver uma alternativa viável aos tratamentos convencionais, as suas ideias não costumam ser aceites pela psiquiatria; mas os seus contributos para o movimento antipsiquiatria, sobretudo a nível da terapia familiar, tiveram impacto duradouro. Faleceu de crise cardíaca em 1989.

Principais obras

- 1960 *The Divided Self*
- 1961 *The Self and Others*
- 1964 *Sanity, Madness and the Family*
- 1967 *The Politics of Experience*



O Rei Lear é um bom exemplo do homem que enlouquece com a dificuldade das circunstâncias. Para Laing, a loucura de Lear seria uma tentativa de voltar ao seu estado mental de saúde.



A NOSSA HISTÓRIA NÃO DETERMINA O NOSSO DESTINO

BORIS CYRULNIK (1937–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia positiva

ANTES

Década de 1920 Sigmund Freud defende a ideia de que os traumas infantis têm um impacto negativo no cérebro que pode prevalecer sobre qualquer fator genético, social ou de resiliência psicológica.

1955–1995 A psicóloga Emmy Werner faz o acompanhamento de crianças traumatizadas até à idade adulta e conclui que um terço da população tende para a resiliência.

1988 O psicólogo John Bowlby propõe-se estudar a resiliência.

DEPOIS

2007 O Governo do Reino Unido inicia o UK Resilience Programme nas escolas.

2012 A Associação Americana de Psicologia cria um grupo de trabalho sobre a resiliência psicológica.



Perante uma tragédia, há pessoas que ficam destroçadas, sucumbem ao desalento ou a uma depressão, perdendo às vezes a esperança e, inclusive, a vontade de seguir em frente. Ficam obcecadas com o acidente, sofrem de pesadelos, recordações recorrentes e ataques de ansiedade. Outras reagem de forma diferente e parecem capazes de aguentar não apenas os altos e baixos habituais da vida, mas também as perdas e os traumas potencialmente avassaladores; em vez de se abaterem ou deprimirem, demonstram a capacidade de lidar com circunstâncias dolorosas e seguir em frente.

Boris Cyrulnik interessou-se pela diversidade destas reações e, intrigado com as razões pelas quais umas pessoas se sentem tão afetadas pela desgraça, enquanto outras são capazes de recuperar, dedicou o seu estudo à chamada «resiliência» psicológica.

Cyrulnik concluiu que a resiliência não é uma qualidade inerente às pessoas, mas algo que se constrói através de um processo natural: «Por si só, a criança não tem resiliência alguma (...), é uma interação, uma relação.» Construímos resiliência ao desenvolver relações. Estamos sempre «a construir-nos» a partir das pessoas e situações que se nos deparam, das

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ John Bowlby 274–77 ■ Charlotte Bühler 336 ■ George Kelly 337 ■ Jerome Kagan 339



palavras que trocamos e dos sentimentos que surgem. Poderíamos pensar que se se solta uma única «ponta», a nossa vida se desmoronará; a verdade é que, «se uma única ponta resiste, podemos voltar a começar de novo».

O humor e as emoções positivas são fatores-chave para a resiliência. Os estudos de Cyrulnik revelaram que as pessoas mais aptas para suportar as dificuldades e os traumas da vida são capazes de ver um sentido nas tristezas, consideradas experiências úteis, com as quais podem aprender, e são capazes até de se rir. Os resilientes nunca perdem a capacidade de ver que as coisas podem melhorar no futuro, embora o presente seja doloroso.

Enfrentar o repto

Tradicionalmente, pensava-se que as pessoas mais resistentes eram menos emotivas, mas, de acordo com Boris Cyrulnik, a dor não é de modo algum menor para as pessoas mais resilientes do que para as outras: a diferença radica em como decidem utilizá-la. A dor pode persistir, inclusive toda a vida, mas para estas pessoas assume o repto que decidem assumir. O repto consiste em superar o ocorrido, encontrar força na experiência em vez de deixar que

Depois de um desastre como um *tsunami*, os psicólogos observaram a formação de comunidades resilientes, caracterizadas pela decisão dos seus membros de superar a adversidade.

os vença e usar essa força para seguir em frente.

Com o apoio adequado, as crianças são especialmente capazes de recuperar dos traumas. Cyrulnik mostrou que o cérebro é maleável e consegue recuperar se lhe for permitido. O cérebro de uma criança traumatizada apresenta os ventrículos e o córtex encolhidos, mas se a criança receber apoio e carinho depois do trauma, antes de um ano o cérebro pode voltar à normalidade, como mostram as IRM.

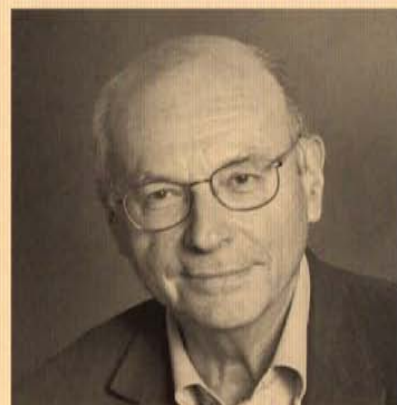
Cyrulnik insiste na importância de não «etiquetar» as crianças que sofreram traumas, fazendo-as assim desembocar num futuro sem aparente esperança. O trauma tem dois componentes: o dano e a representação do dano. Amiúde a experiência pós-traumática mais danosa para as crianças consiste em experimentar humilhantes interpretações do sucedido por parte dos adultos. As etiquetas, disse Cyrulnik, podem ser mais prejudiciais do que a própria experiência. ■

“

A resiliência é a capacidade para crescer ao enfrentar problemas terríveis.

Boris Cyrulnik

”



Boris Cyrulnik

Cyrulnik nasceu em Bordéus no seio de uma família judaica um pouco antes de a II Guerra Mundial rebentar. Em 1944, quando o regime de Vichy controlava a França Meridional, assaltaram a sua casa e levaram os seus pais para o campo de concentração de Auschwitz. Por essa altura, e por razões de segurança, ele já vivia com uma família adotiva, mas esta decidiu entregá-lo às autoridades poucos dias depois a troco de uma pequena recompensa. Cyrulnik conseguiu escapar enquanto esperava ser levado para um campo de concentração e arranjou trabalho numa quinta. Terminada a guerra, uma tia tomou conta dele. Estudou medicina na Universidade de Paris e, mais tarde, movido pelo desejo de reavaliar os acontecimentos da sua própria vida, começou a estudar psicanálise e a seguir neuropsiquiatria. Cyrulnik dedicou a sua carreira sobretudo ao tratamento de crianças traumatizadas.

Principais obras

1992 *The Dawn of Meaning*
2004 *The Whispering of Ghosts*
2009 *Resilience*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da construção pessoal

ANTES

Década de 1920 A teoria da Gestalt introduz a ideia de que a percepção influi no significado.

1955 George Kelly publica *Psicologia dos Constructos Pessoais*, onde desenvolve a teoria de que todos temos uma série de constructos (crenças) sobre o mundo e as pessoas.

1960 O psicólogo e estatístico Max Hamilton concebe uma escala para a avaliação da depressão (HAM-D).

DEPOIS

1980 O psicólogo Melvin Lerner publica *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*, no qual explica como acreditamos equivocadamente que as pessoas têm o que merecem.

SÓ AS BOAS PESSOAS SE DEPRIMEM

DOROTHY ROWE (1930–)

Se as pessoas deixassem de se culpar pelas coisas que aconteceram na sua vida, o número de deprimidos cairia a pique. Esta premissa é a base do sucesso de Dorothy Rowe na altura de tratar do problema.

Somos educados na crença de que o mundo é um lugar justo e racional e que se formos bons, tudo nos correrá bem. Mas se as coisas nos correm bem quando somos bons, o que significa quando correm mal? A nossa crença num «mundo justo», em que se premeia os bons e se castiga os maus, leva-nos a culparmo-nos pelas coisas más que nos acontecem.

Quando estamos magoados ou se sofremos alguma injustiça, temos tendência para nos perguntarmos: porquê eu? E olhamos para trás para descobrir o que fizemos para provocar tal situação, inclusive se se tratar de um desastre natural. Os sentimentos de culpa, de impotência e vergonha surgem de forma irracional perante as desgraças, e isso pode levar à depressão.

Rowe explicou que somos nós que criamos e escolhemos as nossas cren-

ças. Uma vez isto entendido, podemos libertar-nos da ideia de um mundo justo e pensar de forma mais racional nas experiências negativas. Podemos ter uns pais maus, perder o trabalho ou sofrer um furacão devastador, mas isso não sucede porque estejamos condenados ao infortúnio ou porque mereçamos que nos tratem mal. Para recuperar, temos de evitar personalizar os acontecimentos. Há que exteriorizá-los e compreender que as desgraças acontecem. ■

“

Para transformar a tristeza natural em depressão, só tem de se culpar pelo desastre que lhe ocorreu.

Dorothy Rowe

”

Ver também: Fritz Perls 112–17 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Albert Ellis 142–45 ■ Melvin Lerner 242–43 ■ George Kelly 337



O PAI ESTÁ SUJEITO A UMA REGRA DE SILÊNCIO

GUY CORNEAU (1951–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia masculina

ANTES

Década de 1900

O psicanalista freudiano descreve o complexo de Édipo, segundo o qual o filho compete naturalmente com o pai.

Década de 1950 Jacques Lacan, psicanalista francês, sustém que, para o filho, o pai encarna a lei.

DEPOIS

1991 Em *Iron John: A Book About Men*, o norte-americano Robert Bly afirma que os pais não conseguem dar aos filhos o que necessitam para serem homens e defende que devem despertar o «selvagem» que têm dentro.

Década de 1990 Os norte-americanos Douglas Gillette e Robert L. Moore publicam cinco livros sobre os arquétipos jungianos e a psique masculina.

Antes de o psicanalista franco-canadiano Guy Corneau publicar *Filhos do Silêncio* (1989), a psicologia havia prestado pouca atenção à comunicação emocional entre os homens. Este livro apresenta a dificuldade das conversações íntimas entre homens de diferentes gerações e relata as tentativas do próprio autor para se ligar emocionalmente ao seu pai e procurar a sua aprovação, respondidas apenas com silêncio.

Resistência a dar aprovação

Corneau reconhece em tal experiência um padrão característico dos homens, que com frequência são incapazes de dispensar aos seus filhos o afeto ou reconhecimento que estes anseiam. Quando o filho experimenta este silêncio, pode empenhar-se mais ou deixar de tentar, mas o silêncio fica irremediavelmente impresso na sua mente. Este fenómeno poderia dever-se à interação competitiva dos egos masculinos: o homem que elogia em excesso o filho poderia pôr em causa o seu próprio poder, que ficaria desvalorizado. Do ponto



A comunicação entre os pais e os filhos costuma caracterizar-se pelos silêncios. Os filhos procuram reconhecimento e aprovação e os pais resistem a dar-lhes o que desejam.

de vista do filho, se obtém aprovação com demasiada facilidade, sem certa resistência, o pai deixa de ser alguém a quem valha a pena impressionar. Ao que parece, em quase todas as sociedades se costuma achar que o homem não pode ser forte e aberto ao mesmo tempo.

Guy Corneau defende que o referido comportamento supõe uma enorme desvantagem para os homens, a quem se nega a oportunidade de expressar os seus afetos pelos filhos, ao mesmo tempo que estes se veem privados dele. ■

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Jacques Lacan 122–23

PSICOLO COGNITIVO

O CÉREBRO
PROCESSADOR

**GIA
VA**

As experiências de Hermann Ebbinghaus e as suas «silabas sem sentido» revelam uma forma de estudar os **processos cognitivos**.

↑
1885

Jerome Bruner e Cecile Goodman expõem, em *Value and Need as Organizing Factors in Perception*, que o **«raciocínio motivado»** influi na percepção.

↑
1947

Alan Turing publica *Computing Machinery and Intelligence*, em que descreve o cérebro como uma **«máquina organizada»** que aprende mediante a experiência.

↑
1950

Em *A Theory of Cognitive Dissonance*, Leon Festinger sugere que o ser humano tende a manter a **congruência das suas crenças**.

↑
1957

1932

Frederic Bartlett estuda a **memória reconstrutiva** com *A guerra dos fantasmas*.

1949

Donald Hebb explica a aprendizagem em termos de ligações entre **estímulos e neurónios**.

1956

George Armitage Miller afirma que o cérebro humano só consegue reter **sete fragmentos de informação** em simultâneo.

1958

Donald Broadbent publica *Perception and Communication*, no qual apresenta o **modelo cognitivo do processamento da informação**.

Durante a primeira metade do século xx foram duas as correntes de pensamento que dominaram a teoria psicológica: o behaviorismo (que se centrava na teoria da aprendizagem) e a psicanálise (centrada no inconsciente e no desenvolvimento durante a primeira infância). Ambas punham de lado os processos mentais (como a percepção, a consciência ou a memória) que tinham preocupado os psicólogos do século anterior.

Decerto que houve exceções, e psicólogos como o britânico Frederic Bartlett ou a russa Bluma Zeigarnik estudaram, durante as décadas de 1920 e 1930, os processos da memória, antecipando-se ao trabalho feito depois pelos psicólogos cognitivos. Na Alemanha, o trabalho de Wolfgang Köhler sobre a resolução de problemas e a tomada de decisões

desembocou na psicologia da Gestalt, uma escola de pensamento alemã centrada na percepção e na organização perceptiva e uma das precursoras da psicologia cognitiva.

A revolução cognitiva

O que deslocou o interesse pelo comportamento para o estudo dos processos mentais foi um fator estranho à psicologia: uma melhoria das comunicações, e a informática e as possibilidades abertas pela inteligência artificial (então um campo em expansão, graças aos avanços alcançados durante a II Guerra Mundial) propiciaram uma nova conceção do cérebro como um processador de informação. Os psicólogos dispunham de um modelo para o estudo dos processos mentais («processos cognitivos» ou «cognição»), que o behaviorismo não qui-

sera, ou pudera, estudar até àquele momento. Além disso, os avanços na neurociência melhoraram a compreensão do cérebro e do sistema nervoso, e psicólogos como Donald Hebb puderam analisar diretamente os processos mentais, em vez de os inferir através da observação do comportamento.

Um aluno de Bartlett em Cambridge, Donald Broadbent, foi um dos primeiros a aplicar à psicologia a analogia do processamento da informação, inspirado pelo trabalho que Alan Turing, informático, e Colin Cherry, perito em comunicações, tinham desenvolvido nas décadas de 1940 e 1950. O ponto de inflexão chegou em finais da década de 1950, quando as críticas às limitações do behaviorismo levaram ao que se designou «revolução cognitiva». À frente deste movimento estiveram George

Endel Tulving apresenta os seus estudos sobre a memória e a recuperação de informação.

↑
1960s

Aaron Beck define a **terapia cognitivo-comportamental** em *Depression: Causes and Treatment*.

↑
1967

Em *Mood and Memory*, Gordon H. Bower apresenta experiências que sugerem que a **recuperação de recordações** depende do estado de espírito.

↑
1978

Em *Facial Expressions of Emotion*, Paul Ekman sugere que há **expressões faciais universais** e, como tal, biológicas.

↑
1992

1967

↓
Ulric Neisser cria o termo «**psicologia cognitiva**» no seu livro com o mesmo título.

1971

↓
Roger Shepard e Jacqueline Metzler publicam estudos que demonstram que as pessoas conseguem rodar mentalmente um objeto tridimensional.

1979

↓
Em *Eyewitness Testimony*, Elizabeth Loftus expõe a **falibilidade da recordação das testemunhas oculares** como prova.

2001

↓
Em *The Seven Sins of Memory*, Daniel Schacter pormenoriza como pode **falhar a memória**.

Armitage Miller e Jerome Bruner, fundadores, em 1960, do Centro de Estudos Cognitivos na Universidade de Harvard.

Mudança de direção

O inovador trabalho de Miller e Bruner provocou uma mudança de direção fundamental na teoria psicológica. Áreas que os behavioristas haviam deixado de lado, como a memória, a percepção e as emoções, passaram a tema central. Enquanto Bruner incorporou os conceitos cognitivos nas teorias da aprendizagem já existentes, Miller aplicou o modelo do processamento da informação na memória, o que abriu um campo novo, além de transformar a memória numa área de estudo essencial para psicólogos cognitivos, como Endel Tulving, Elizabeth Loftus, Daniel Schacter e Gordon H. Bower.

Além disso, a psicologia da Gestalt foi revista: Roger Shepard voltou a estudar as ideias sobre a percepção; com as suas teorias, Daniel Kahneman e Amos Tversky recuperaram o trabalho de Köhler sobre resolução de problemas e tomada de decisões e, talvez pela primeira vez na história, os psicólogos cognitivos, como Gordon H. Bower e Paul Ekman, estudaram cientificamente a emoção.

Contudo, a revolução não afetou só o behaviorismo, a teoria psicanalítica de Freud e dos seus seguidores recebeu muitas críticas, acusada de falta de rigor científico. Aaron Beck concluiu que a psicologia cognitiva podia proporcionar um tratamento mais eficaz e mais suscetível de uma análise objetiva. A terapia cognitiva que defendia, e que mais tarde incorporou elementos da terapia behaviorista e técnicas de medi-

tação, transformou-se, ao fim de pouco tempo, no tratamento de eleição para transtornos como a depressão e a ansiedade e conduziu a um movimento de psicologia positiva que defendia a procura do bem-estar mental em vez de se limitar a tratar as doenças mentais.

Em princípios do século XXI, a terapia cognitiva continuou a ser a orientação predominante e exerceu grande influência na neurociência, na educação e na economia. Influenciou ainda o debate da herança em relação ao meio. Depois das recentes descobertas em genética e neurociência, psicólogos evolucionistas como Steven Pinker afirmaram que a estrutura cerebral determina os pensamentos e o comportamento e que, como qualquer outra característica herdada, estes estão sujeitos às leis da seleção natural. ■



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia da Gestalt

ANTES

1890 O filósofo austríaco Christian von Ehrenfels apresenta o conceito de Gestalt em *On the Qualities of Form*.

1912 Max Wertheimer publica *Experimental Studies of the Perception*, obra-chave na psicologia da Gestalt.

DEPOIS

Década de 1920 Edward Tolman integra conceitos behavioristas e da psicologia da Gestalt no seu behaviorismo propositivo (hoje behaviorismo cognitivo).

1935 Karl Duncker, psicólogo gestáltico alemão, descreve experiências sobre a resolução de problemas e a reestruturação mental em *Psychology of Productive Thinking*, de Karl Duncker.

O INSTINTO É UM MODELO DINÂMICO

WOLFGANG KOHLER (1887–1967)



Um grupo de psicólogos alemães que discordou das escolas de pensamento então predominantes desenvolveu, em finais do século XIX, uma nova abordagem científica e marcadamente integradora, que denominaram Gestalt. Wolfgang Köhler, fundador do novo movimento juntamente com Max Wertheimer e Kurt Koffka, explicou que o termo significa tanto «modelo» como, quando se aplica à teoria, «uni-

dade organizada». Esta nova abordagem (que não deve ser confundida com a terapia Gestalt, desenvolvida bem mais tarde) partia da ideia de que conceitos como a percepção, a aprendizagem e a cognição deviam considerar-se unidades completas, em vez de serem estudados elemento a elemento.

Segundo Köhler, o behaviorismo, a tendência dominante, era demasiado simplista e passava por cima da natureza dinâmica da percepção.

Ver também: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ Max Wertheimer 335



Köhler concluiu que a capacidade de descoberta dos chimpanzés lhes permitia perceber ativamente várias soluções possíveis antes de encontrarem a resposta para um problema.

Pavlov e Thorndike pensavam que os animais aprendiam por tentativa e erro mediante um condicionamento de estímulo-resposta. Contudo, Köhler acreditava que possuíam capacidades de descobrimento (*insight*) e inteligência e teve oportunidade de o demonstrar no centro de investigação sobre antropóides, que dirigiu em Tenerife de 1913 a 1920, onde estudou chimpanzés que tinham de enfrentar tarefas de resolução de problemas.

Aprendizagem por descobrimento

As observações de Köhler confirmaram a sua convicção e demonstraram que a Gestalt podia explicar os processos de resolução de problemas e de aprendizagem. Perante um problema, como alcançar a comida, os chimpanzés fracassavam nas tentativas iniciais, mas logo se detinham e pareciam refletir sobre a situação antes de tentarem outra solução, que, frequentemente, supunha a utilização de ferramentas, como paus da zona de jogo. Depois, ao deparar-se-lhes um problema parecido, aplicavam logo essa mesma solução. Köhler concluiu que este comportamento

revelava um processo cognitivo de tentativa e erro prévio à ação. Primeiro resolviam mentalmente o problema e depois, a seguir à descoberta, experimentavam a solução. Isto contradizia a postura behaviorista, segundo a qual a aprendizagem é uma resposta condicionada a um estímulo e reforçada por uma recompensa. Os chimpanzés aprendiam mediante a percepção do problema, não pela procura da recompensa.

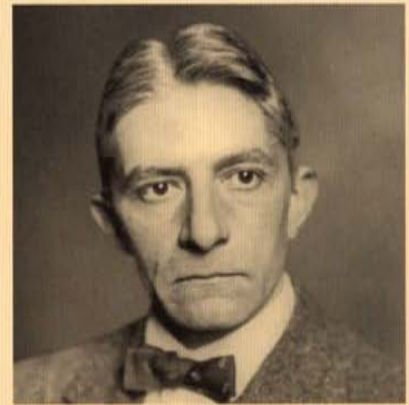
Tratava-se da demonstração do modelo dinâmico do comportamento de Köhler, que partia da organização perceptiva, e não de uma aprendizagem passiva por resposta a recompensas. O modelo (Gestalt) da aprendizagem por descobrimento, ou compreensão súbita (erro, pausa, percepção, descobrimento, ensaio), é ativo, mas não necessariamente evidente para quem observa as tentativas do chimpanzé para resolver os problemas, sobretudo porque é impossível ver a organização perceptiva da mente do animal. O instinto, a resposta aparentemente automática para a solução de um problema, é mediado por este processo de aprendizagem por descobrimento e é um modelo ativo e dinâmico. ■

“

A descoberta parece uma solução completa em relação a toda a disposição do campo.

Wolfgang Köhler

”



Wolfgang Köhler

Nasceu na Estónia, mas a família regressou depois à sua Alemanha de origem. Estudou em várias universidades alemãs antes de se doutorar em Berlim. Em 1909, colaborou com Max Wertheimer na Academia de Frankfurt nos seus estudos sobre a percepção, a base da psicologia da Gestalt. Em 1913, foi nomeado diretor do laboratório de investigação da Academia das Ciências Prussiana, em Tenerife, onde permaneceu isolado no início da I Guerra Mundial e aí ficou até 1920. Depois do seu regresso a Berlim, dirigiu o Instituto Psicológico, até que em 1935 emigrou para os EUA, fugindo ao regime nazi. Ali ensinou em várias universidades. Em 1959, foi eleito diretor da APA (Associação Americana de Psicologia). Ulric Neisser descreveu-o «um pensador genuinamente criativo e uma pessoa de grande dignidade e honorabilidade».

Principais obras

1917 *The Mentality of Apes*
1929 *Gestalt Psychology*
1938 *The Place of Values in a World of Facts*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudo da memória

ANTES

1885 Hermann Ebbinghaus publica *A Contribution to Experimental Psychology*.

1890 Em *The Principles of Psychology*, William James distingue entre memória primária e secundária.

DEPOIS

1956 *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two*, de George Armitage Miller, reaviva o interesse pelo estudo da memória.

1966 Jerome Bruner enfatiza a importância da organização e da categorização no processo de aprendizagem.

1972 Endel Tulving estabelece uma distinção entre memória episódica (de acontecimentos concretos) e memória semântica (de dados no relacionados com um acontecimento ou uma situação).

A INTERRUÇÃO DE UMA TAREFA AUMENTA IMENSO AS PROBABILIDADES DE A RECORDAR

BLUMA ZEIGARNIK (1901–1988)

Bluma Zeigarnik preparava o seu doutoramento em Berlim quando um seu professor, Kurt Lewin, lhe disse que observara que os empregados de mesa se recordavam melhor dos pedidos das mesas que ainda não tinham pago do que das que já o tinham feito. Perguntou-se então se a memória daria prioridade às tarefas inacabadas para as recordar melhor do que às finalizadas. Concebeu uma experiência em que dava aos participan-

tes tarefas ou quebra-cabeças simples e estes eram interrompidos a meio destas atividades. A seguir, quando se lhes perguntava o que recordavam das tarefas, tornava-se evidente que a probabilidade de recordarem os pormenores das interrompidas duplicava, independentemente de se lhes dar depois a oportunidade de as terminar ou não. Zeigarnik ponderou que isto podia dever-se ao facto de a tarefa ainda não ter sido finalizada, pelo que a recordação era guardada de um modo diferente e mais efetivo.

As repercussões deste fenómeno, conhecido como «efeito Zeigarnik», foram importantes. Zeigarnik defendeu que os estudantes, sobretudo as crianças, retinham mais se pudessem fazer pausas enquanto estudavam. Contudo, não lhe foi dada muita atenção até que a memória voltou a estar no primeiro plano da investigação, na década de 1950. Esta teoria foi aceite como um grande avanço em relação à compreensão da memória e foram descobertas aplicações práticas tanto na educação como na publicidade e nos meios de comunicação. ■



O chamado «efeito Zeigarnik»

manifesta-se no facto de que é mais provável que o empregado de mesa se lembre de um pedido que ainda não está pago do que de outro que o foi.

Ver também: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Jerome Bruner 164–65 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Daniel Schacter 208–09



QUANDO UM BEBÉ OUVI PASSOS, ATIVA-SE UM GRUPO NEURONAL

DONALD HEBB (1904–1985)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Neuropsicologia

ANTES

1890 William James avança com uma teoria sobre as redes neuronais do cérebro.

1911 A lei do efeito de Thorndike propõe que as ligações entre o estímulo e a resposta ficam «impressas» e formam um vínculo neuronal.

1917 Köhler demonstra que nos chimpanzés a aprendizagem por descoberta é mais duradoura do que por tentativa e erro.

1929 K. Lashley publica *Brain Mechanisms and Intelligence*.

DEPOIS

Década de 1970 George A. Miller cria o termo «neurociência cognitiva».

Década de 1980

Neurologistas desenvolvem técnicas de imagem que permitem elaborar mapas das funções cerebrais.

Durante a década de 1920, vários psicólogos recorreram à neurologia à procura de respostas sobre a aprendizagem e a memória. Entre eles destacou-se Karl Lashley, um dos primeiros a investigar a função que desempenham as ligações nervosas; foi um dos seus alunos, o canadiano Donald Hebb, quem formulou uma teoria para explicar o que sucede durante o processo da aprendizagem associativa.

Hebb defendeu que os neurónios se associam ao ativar-se de forma simultânea e rapidamente: as sinapses, ou ligações, que as unem ficam reforçadas. As experiências repetidas levam à formação de «grupos neuronais» no cérebro, uma teoria que costuma resumir-se assim: «As células que disparam juntas, acabam juntas.» De igual forma, diferentes grupos neuronais podem ligar-se entre eles e formar uma rede ou «sequência de fase» que reconhecemos como um processo cognitivo.

Hebb concluiu que este processo associativo se torna evidente especialmente na aprendizagem ao longo

da infância, quando se formam os novos grupos neuronais e as novas sequências de fase. No seu livro *The Organization of Behavior* (1949), apresentava o exemplo de um bebé que ouvia passos, o que estimularia vários neurónios; se a experiência se repetir, formar-se-ia um grupo neuronal. A partir desse momento, «quando o bebé ouve passos, ativa-se um grupo neuronal, enquanto este permanece ativado, vê um rosto, umas mãos agarram-no... o que ativa outros grupos neuronais. Deste modo, o “grupo passo” associa-se ao “grupo rosto” e ao “grupo ser recolhido por uns braços”». Uma vez que tal tenha acontecido, sempre que o bebé ouça passos, ativar-se-ão os três grupos. Pelo contrário, a aprendizagem nos adultos tende a consistir na reorganização de grupos e de sequências de fase já existentes e não na formação de outros novos.

A teoria de Hebb estabeleceu um marco na neurociência moderna e a sua explicação da aprendizagem neuronal, conhecida como aprendizagem hebbiana, continua a ser o modelo aceite. ■

Ver também: Edward Thorndike 62–65 ■ Karl Lashley 76 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Daniel Schacter 208–09



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Desenvolvimento cognitivo

ANTES

Década de 1920 Lev Vygotsky propõe que o desenvolvimento cognitivo é também um processo social e cultural.

1936 Jean Piaget publica em *O Nascimento da Inteligência na Criança* as suas teorias sobre o desenvolvimento.

DEPOIS

Década de 1960 Escolas britânicas, norte-americanas e australianas adotam o programa educativo MACOS («Man: A Course of Study»), baseado nas teorias de Bruner.

1977 Albert Bandura publica *Social Learning Theory*, obra que estuda o desenvolvimento através de uma mistura de aspetos comportamentais e cognitivos.

O CONHECIMENTO É UM PROCESSO, NÃO UM PRODUTO

JEROME BRUNER (n. em 1915)

Aprendemos mediante a **experiência ativa**.

Ensinar não é só explicar algo, mas sim **fomentar a participação**.

Adquirimos conhecimentos graças ao raciocínio e à **construção de significado** a partir da informação.

Isto é uma forma **de processamento da informação**.

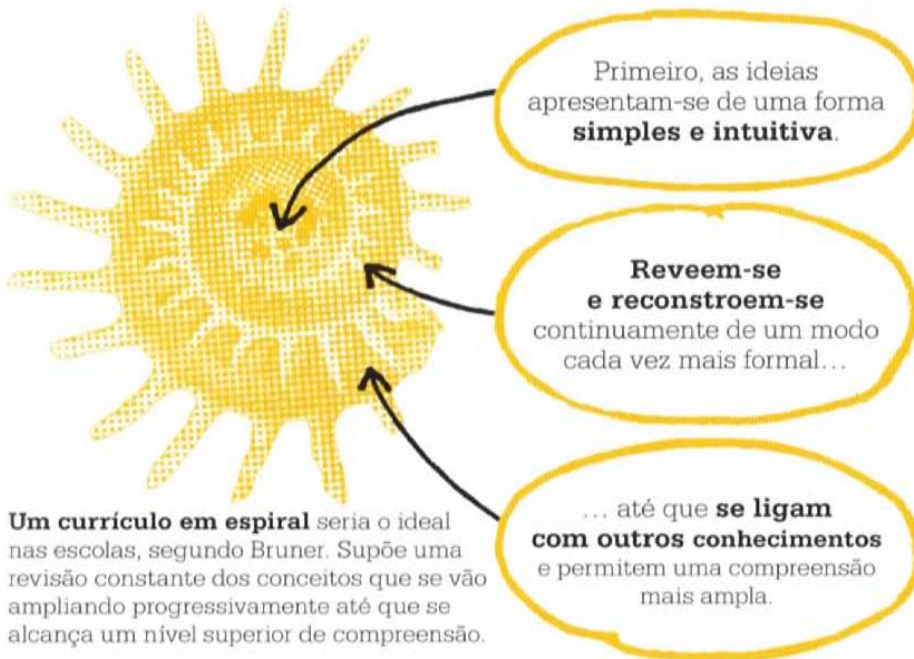
O conhecimento é um processo, não um produto.

A psicologia do desenvolvimento viu-se dominada durante grande parte do século xx pela perspectiva de Jean Piaget, que explicou o desenvolvimento cognitivo da criança em fases de maturidade como resultado da sua curiosidade natural por explorar o ambiente. A teoria de Lev Vygotsky, publicada em inglês pouco depois da de Piaget, também afirmava que a criança adquire conhecimento por meio da experiên-

cia, mas ampliava o alcance da palavra «experiência»: para ele abarcava também a experiência cultural e social. Defendia que as crianças aprendem fundamentalmente através da interação com outras pessoas.

Na década de 1960, a «revolução cognitiva» ia ganhando força e os processos cognitivos explicavam-se cada vez mais mediante a analogia do cérebro com um «processador de informação». Jerome Bruner transfor-

Ver também: Jean Piaget 262–69 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Albert Bandura 286–91



mou-se numa figura-chave nesta orientação, depois de estudar a influência que exercem as necessidades e as motivações sobre a percepção e concluir que vemos o que necessitamos de ver. Então interessou-se pelo desenvolvimento da cognição e começou a estudar os processos cognitivos nas crianças.

A mente como um processador

Bruner começou a investigar aplicando modelos cognitivos às ideias de Piaget e de Vygotsky, mas em vez de estudar a construção do desenvolvimento cognitivo, concentrou-se no processamento da informação: como adquirimos e armazenamos o conhecimento. Acreditava que a aquisição de conhecimento é um processo experimental, mas entendia-o como uma tarefa social, não individual. Defendia que a aprendizagem não é possível sem acompanhamento: para o seu desenvolvimento, a criança necessi-

tava que a ensinassem. Contudo, «ensinar... não consiste em conseguir que a mente memorize resultados, mas em fomentar que participe no processo». Ao adquirir conhecimentos, precisamos de participar ativamente e raciocinar, não nos limitando a recebê-los passivamente; é assim que dotamos de significado o conhecimento. Na psicologia cognitiva, o raciocínio equivale ao «processamento da informação», pelo que a aquisição de conhecimento deve ser entendida como um processo, não como um produto ou resultado, necessitando de alento e orientação no processo, e para Bruner, nisso consiste a incumbência de um professor.

Em *O Processo da Educação* (1960) expôs a ideia de que as crianças deveriam ser participantes ativas na sua própria educação. Este livro transformou-se num texto fundamental que alterou a política educativa norte-americana tanto a nível governamental como nas escolas. ■



Jerome Bruner

Jerome Seymour Bruner, filho de imigrantes polacos, nasceu cego, mas foi operado às cataratas aos dois anos e recuperou a visão. O pai morreu de cancro quando ele tinha 12 anos, e a mãe, louca de dor, mudou-se com a família várias vezes durante os anos da escolarização. Estudou psicologia na Universidade de Duke e depois em Harvard, onde concluiu o doutoramento em 1941, juntamente com Gordon Allport e Karl Lashley.

Serviu no departamento de estudos estratégicos do exército norte-americano durante a II Guerra Mundial. Voltou a Harvard, onde colaborou com Leo Postman e George Armitage Miller. Em 1960, fundou com este último o Centro de Estudos Cognitivos em Harvard, onde permaneceu até ao seu encerramento, em 1972. Nos dez anos seguintes, ensinou em Oxford, antes de regressar aos EUA. Continuou a lecionar até passar bem dos 90 anos.

Principais obras

1960 *O Processo da Educação*
1966 *Studies in Cognitive Growth*
1990 *Actos de Significado*



UM HOMEM DE CONVICÇÕES É UM HOMEM DIFÍCIL DE MUDAR

LEON FESTINGER (1919–1989)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da aprendizagem

ANTES

1933 O psicólogo gestáltico Kurt Lewin deixa a Escola de Psicologia Experimental de Berlim e emigra para os EUA.

DEPOIS

1963 Stanley Milgram publica as suas experiências sobre a disposição de obedecer a figuras de autoridade, ainda que as ordens contradigam os princípios pessoais.

1971 O estudo da prisão de Philip Zimbardo prova que as pessoas se adaptam às funções que lhe são adestradas.

1972 O psicólogo social norte-americano Daryl Bem explica as mudanças de atitude com a teoria da autopercepção alternativa.

Década de 1980 Elliot Aronson defende a teoria de Festinger com experiências sobre ritos de iniciação.

Se as nossas **crenças sólidas** entram em conflito com **uma realidade que demonstra o contrário...**

... experimentamos uma «**dissonância cognitiva**» muito incómoda.

Se **aceitamos a contradição**, aumentará a **incongruência** entre as crenças passadas e presentes.

Por isso, é provável que encontremos a forma de conseguir que **a nova informação seja congruente** com as nossas crenças.

Um homem de convicções é um homem difícil de mudar.

Ver também: Kurt Lewin 218–23 ■ Solomon Asch 224–27 ■ Elliot Aronson 244–45 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Stanley Schachter 338

No final da II Guerra Mundial, a psicologia social tinha-se transformado num campo de investigação relevante, impulsionada a partir dos EUA por Kurt Lewin, fundador do Centro de Investigação de Dinâmica de Grupo do Instituto Tecnológico do Massachusetts, em 1945.

Ali trabalhou Leon Festinger, um dos seus antigos alunos. Ao princípio sentiu-se atraído pelo trabalho de Lewin no modelo da psicologia da Gestalt, mas logo se interessou pela psicologia social. Durante as suas investigações, Festinger observou que as pessoas procuram dar sentido ao seu mundo e que a congruência é um fator fundamental para o conseguir. Assim, adotam rotinas e hábitos, como comer a horas regulares e ter lugares preferidos nos transportes públicos, cuja alteração as faz sentir incomodadas. Isto também ocorria em relação aos modelos de pensamento habituais e às crenças. Quando uma opinião muito consolidada enfrenta provas que a contradizem, surge um incómodo estado interno de incon-

gruência que Festinger denominou «dissonância cognitiva». A sua conclusão foi que o único modo de eliminar o mal-estar era conseguir que a crença e as provas fossem congruentes.

Convicção inquebrantável

Em 1954, Festinger leu num jornal regional um artigo que lhe oferecia a oportunidade de estudar as reações à dissonância cognitiva. Uma seita afirmava ter recebido mensagens de alienígenas que avisavam sobre uma inundação que destruiria o mundo no dia 21 de dezembro, os discos voadores só resgatariam os verdadeiros fiéis. Festinger e os seus colegas da Universidade do Minnesota contactaram os membros da seita e entrevistaram-nos antes da suposta catástrofe e de novo passada a data, sem que as previsões se tivessem concretizado.

O hoje famoso estudo de Oak Park, feito sobre esse grupo e publicado por Festinger, Henry Riecken e Stanley Schachter em *When Prophecy Fails*, descreve as reações dos membros da seita. O senso comum

levar-nos ia a pensar que o fracasso da predição e a consequente dissonância cognitiva os teriam levado a abandonar as suas crenças, mas ocorreu exatamente o contrário. Ao aproximar-se o dia do Juízo Final, chegou outra mensagem que dizia que, graças à dedicação do grupo, o mundo seria perdoado. O fervor dos crentes aumentou. Festinger já o prevera, porque aceitar provas contraditórias suporia intensificar a dissonância entre as crenças passadas e a rejeição presente. A grande inversão na crença (reputação, empregos e dinheiro) não fez mais que multiplicar este efeito.

Festinger concluiu que a dissonância cognitiva, ou pelo menos a tentativa de a evitar, torna muito pouco provável que uma pessoa com uma firme convicção mude de opinião perante factos que a contradigam: é imune às provas e à argumentação racional. Como explica: «Se decidimos que não estamos de acordo, afasta-se. Se lhe mostramos factos e números, dúvida das fontes. Se apelamos à lógica, não entende.» ■

Leon Festinger



Nasceu em Brooklin (Nova Iorque), no seio de uma família de imigrantes russos. Formou-se no City College de Nova Iorque e a seguir estudou com Kurt Lewin na Universidade do Iowa, onde se doutorou em psicologia infantil em 1942. Ingressou no serviço militar nos últimos anos da II Guerra Mundial, e em 1945 juntou-se a Lewin no Centro de Investigação de Dinâmica do Grupo do Instituto Tecnológico do Massachusetts. Ao mesmo tempo que ensinava na Universidade do Minnesota, levou a cabo o estudo de Oak Park, sobre uma seita que predisse

o fim do mundo. Mudou-se para a Universidade de Stanford em 1955, onde continuou o seu trabalho sobre psicologia social. Na década de 1960 começou a estudar a percepção e mais tarde história e arqueologia na Nova Escola de Investigação Social de Nova Iorque. Morreu de tumor hepático aos 69 anos.

Principais obras

1956 *When Prophecy Fails*
1957 *A Theory of Cognitive Dissonance*
1983 *The Human Legacy*

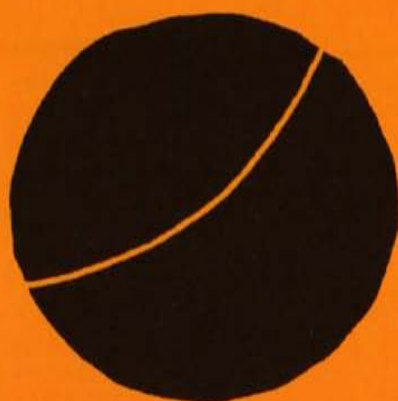


O MÁGICO NÚMERO 7

MAIS OU MENOS 2

GEORGE ARMITAGE MILLER (1920—)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudo da memória

ANTES

1885 Hermann Ebbinghaus publica o seu inovador livro *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*.

1890 Em *The Principles of Psychology*, William James distingue entre memória primária (a curto prazo) e secundária (a longo prazo).

1950 As provas do matemático Alan Turing sugerem que o computador pode ser entendido como uma máquina de pensar.

DEPOIS

1972 Endel Tulving distingue entre memória semântica e memória episódica.

2001 Na obra *Os Sete Pecados da Memória*, Daniel Schacter propõe uma lista das distintas formas em que nos enganamos ao recordar.



George Armitage Miller disse em certa ocasião: «O meu problema é um número inteiro que me persegue. Segue-me para todos os lados desde há sete anos.» Assim, começa o seu famoso artigo «O mágico número sete, mais ou menos dois: alguns limites da nossa capacidade para processar a informação.» E prossegue: «(...) o seu aparecimento segue um modelo concreto. O seu número tem algo fora do normal ou eu sofro de mania persecutória.» Pese o caráter jocoso do título e da introdução, Miller falava muito a sério e o seu artigo logo

se transformou numa das obras fundamentais da psicologia cognitiva e do estudo da memória operacional (a capacidade de recordar e utilizar informação durante um período limitado).

Miller publicou o artigo em *The Psychological Review*, em 1956, quando a psicologia cognitiva começava a impor-se sobre o behaviorismo. Esta nova orientação que Miller adotou, entusiasmado, centrava-se no estudo dos processos mentais, como a atenção e a memória. Ao mesmo tempo, os avanços informáticos aproximavam a realidade da ideia da

inteligência artificial, e enquanto alguns matemáticos, como Alan Turing, comparavam os processadores informáticos com o cérebro humano, os psicólogos cognitivos faziam o contrário: viam nos computadores um possível modelo para explicar como funciona o cérebro. Os processos mentais descreviam-se em termos de processamento de informação.

Durante a II Guerra Mundial, Miller trabalhou na perceção do discurso, tema da sua tese de doutoramento. Depois centrou a sua atenção na psicolinguística, o que o levou a interessar-se pelas comunicações,

Ver também: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ Donald Broadbent 178–85 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Noam Chomsky 294–97 ■ Frederic Bartlett 335–36

“

A insistência
com que me persegue
este número é muito mais
do que uma causalidade.
George Armitage Miller

”

campo então de desenvolvimento e que, por sua vez, o introduziu no campo da teoria da informação, Claude Shannon, uma figura das comunicações que investigava formas efetivas de transformar mensagens em sinais eletrônicos, foi um dos maiores inspiradores. O modelo comunicativo de Shannon, consistente em traduzir as ideias em códigos *bits* e base de toda a comunicação digital, induziu Miller a estudar os processos mentais de igual forma e a assentar as bases do moderno campo da psicolinguística no seu livro de 1951 *Language and Communication*.

Sete categorias

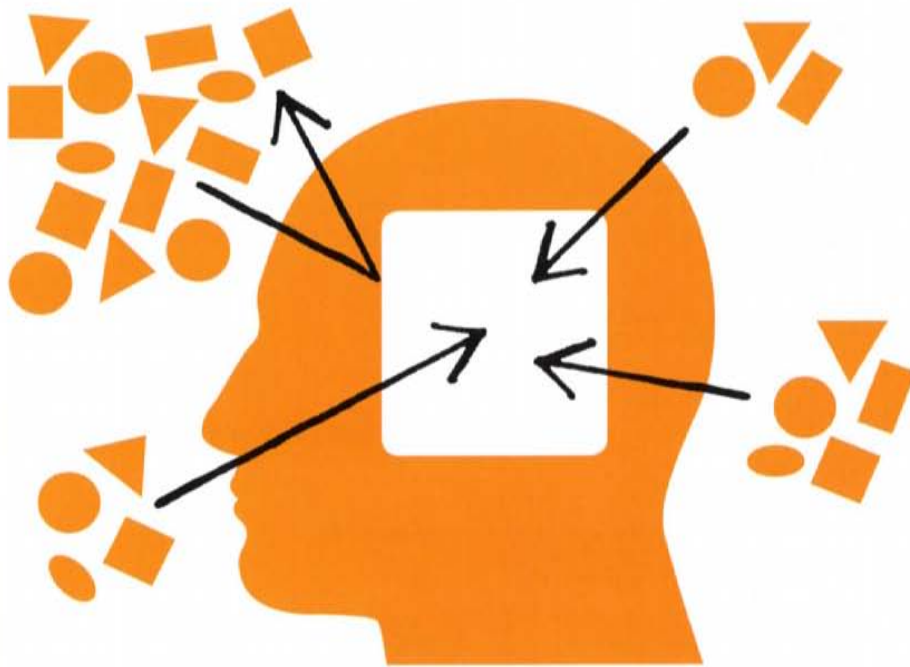
Miller adotou de Shannon o método para medir a informação e a ideia de «largura de banda» (a quantidade de informação que o sistema é capaz de processar) e aplicou-a ao modelo de memória a curto prazo como processador de informação. Foi nesse momento que Miller começou a sentir-se «perseguido» pela recorrência e a possível importância do número sete; «às vezes um pouco mais, às vezes um pouco menos,

mas nunca muda tanto que seja irreconhecível».

O número «mágico» apareceu pela primeira vez nalgumas experiências para determinar o alcance do critério absoluto e com quanta precisão somos capazes de distinguir vários estímulos diferentes. Numa experiência que Miller cita no seu artigo, o físico e perito em acústica Irwin Pollack tocava várias notas musicais diferentes perante as pessoas que a seguir teriam de assinalar um número para cada uma. Quando se tocava até sete notas, não revelavam qualquer dificuldade em assinalar um número para cada uma, mas se ultrapassava as sete (com um desvio de uma ou duas), os resultados pioravam de forma drástica.

Noutra experiência feita em 1949 por Kaufman, Lord e outros, os investigadores mostravam às pessoas grupos de pontos de cores sobre um ecrã. Os participantes podiam contá-los com precisão se havia menos de sete pontos, mas quando eram mais, só conseguiam fazer estimativas do seu número. Isto sugere, portanto, que o nível de atenção se limita em torno de seis, o que levou Miller a questionar-se se o mesmo processo básico apareceria tanto na classe de critério absoluto como no da atenção.

As notas e os pontos destas experiências são o que Miller chama «estímulos unidimensionais» (objetos que se diferenciam entre si num único aspeto), mas o que a ele lhe interessava era quanta informação



Numa experiência sobre o nível de atenção, apresentou-se às pessoas vários grupos de pontos sobre um ecrã durante umas décimas de segundo. Os sujeitos determinaram o número de pontos com exatidão sempre que foram inferiores a sete.

do discurso e da linguagem podemos processar de forma eficaz, e a forma como as palavras são «estímulos multidimensionais».

Analizou os estudos posteriores de Pollack em que as simples notas individuais foram substituídas por notas que podiam variar de seis formas (por exemplo em tom, duração, volume e colocação). Com surpresa, e apesar de aparentemente haver mais informação, os resultados continuavam a apontar para um limite diferencial de sete, mais ou menos dois. A diferença é que ao aumentar as variáveis, a precisão descia ligeiramente. Miller afirma que isto permite-nos emitir «valorizações mais ou menos simples de várias coisas em simultâneo». Isso poderia explicar porque podemos reconhecer e distinguir algo tão complexo como a palavra falada ou o rosto humano sem ter de processar todos os sons ou traços em separado.

Miller entende a mente humana como um sistema de comunicação: à medida que a informação que entra aumenta, a que é transmitida ao cérebro aumenta também ao princípio, até se deter na «largura de banda» da pessoa. A continuação levou um pouco mais longe o conceito de largura da banda e aplicou-o ao modelo da memória a curto prazo. Na sua altura, William James propu-

sera a existência de memória de curto prazo e já há algum tempo que se aceitava de forma parcial o modelo do cérebro como processador de informação entre a entrada sensorial e a memória a longo prazo. Os alemães Wilhelm Wundt e Hermann Ebbinghaus sugeriram que a memória a curto prazo tinha uma capacidade limitada a sete itens (uma vez mais, o número sete). Miller pensava que a capacidade do que denominava memória de trabalho correspondia aos limites do critério absoluto e ao nível de atenção.

Fragmentos e sequências

Em termos da nossa capacidade para processar informação, se a memória de trabalho se encontra limitada a cerca de sete elementos, existiria um gargalo que restringiria a quantidade de informação que se consegue armazenar na memória a longo prazo. Miller sugeriu que havia muito mais do que o número sete, por muito mágico que soasse. Os estímulos multidimensionais dos estudos anteriores podiam ser entendidos como conjuntos de vários «fragmentos» de informação relacionada, que eram tratados como um mesmo elemento. Miller acreditava que, por esse mesmo princípio, a memória operacional organiza os «fragmentos» de informação em «sequências», para

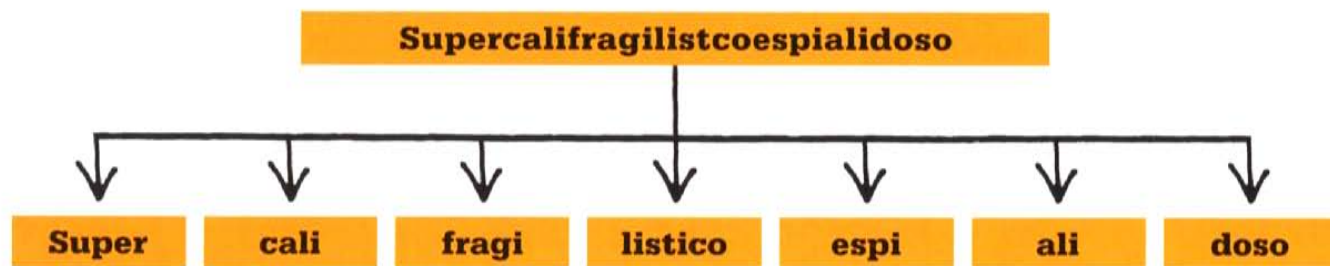
“

O processo de memorização pode não ser mais do que a formação de sequências... até que existam sequências suficientes para lembrarmos o todo.

George Armitage Miller

”

superar o excesso de informação como consequência das limitações do critério absoluto e da memória de curto prazo. De qualquer das formas, uma sequência não é um agrupamento arbitrário, mas uma unidade significativa composta por vários fragmentos. Por exemplo, uma sequência de 21 letras são 21 fragmentos de informação, mas se decomposta em palavras de três letras, transforma-se, nesse caso, em sete sequências. A sequenciação depende da nossa capacidade para encontrar modelos e relações nos fragmentos de informação. Para quem fale outro idioma diferente, as sete palavras carecerão



A teoria da sequenciação de Miller afirma que se formamos ou decomponemos longas sequências de letras ou de números em unidades memorizáveis, aumentamos a capacidade de armazenamento da memória de trabalho.



de significado e não constituirão sete seqüências, mas sim 21 fragmentos.

A teoria de Miller apoiava-se também em experiências anteriores de outros psicólogos. Em 1954, Sidney Smith dirigiu experiências em que se memorizavam seqüências de dígitos binários, séries de uns e zeros sem sentido para quem desconheça o sistema binário. Smith decompôs as séries em fragmentos de pares de dígitos, no princípio, e a seguir de três, quatro e cinco e «recodificou-os», traduzindo as seqüências binárias em números decimais: 01 transformou-se em 1, 10 em 2, etc. Descobriu que com este sistema era possível memorizar e reproduzir com precisão uma série de 40 dígitos ou mais, sempre que o número de seqüências se limitasse ao nível da memória de trabalho.

A sequenciação e a recodificação constituem uma evidente ajuda para reter na memória grandes quantidades de informação, mas são muito mais do que truques mnemônicos. Assim, Miller apontou que esta forma de recodificar é uma «arma com uma potência extraordinária na altura de aumentar a quanti-

O código binário permite recodificar a informação em blocos cada vez mais densos (mediante a aritmética multibase). Miller afirma que o processo de sequencialização funciona de modo parecido.

dade de informação que conseguimos processar». Permite ampliar de forma significativa o gargalo da garrafa.

O estudo da memória

Miller abandonou o tema da memória nas suas investigações posteriores, mas houve outros que aprofundaram a sua teoria. Um exemplo é o do psicólogo inglês Donald Broadbent, que susteve que, provavelmente, o número da memória de trabalho era inferior a sete, algo que as experiências de Nelson Cowan confirmaram posteriormente. Cowan concluiu que era de cerca de quatro fragmentos, em função da longitude e da complexidade dos mesmos e da idade do sujeito.

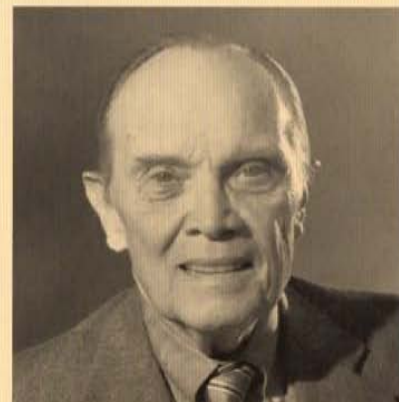
Na conclusão do artigo, Miller reduz a importância do número que deu origem ao mesmo: «Talvez haja algo profundo e significativo em todos estes setes... mas suspeito que não é mais de que um mau exagero pitagórico.» ■

“

A recodificação linguística é, na minha opinião, a alma dos processos cognitivos.

George Armitage Miller

”



George Armitage Miller

Nascido em Charleston (Virgínia Ocidental, EUA), licenciou-se em 1941 na Universidade do Alabama em patologia da linguagem e seguiu os estudos para o doutoramento em Harvard, no Laboratório Psicoacústico de Stanley Smith Stevens, juntamente com Jerome Bruner e Gordon Allport. A II Guerra Mundial estava no apogeu e o laboratório teve de realizar operações militares como o bloqueio de sinais de rádio. Em 1951, trocou Harvard pelo Instituto Tecnológico do Massachusetts (MIT), para regressar a Harvard em 1955, onde colaborou estreitamente com Noam Chomsky. Em 1961, cofundou o Centro de Estudos Cognitivos de Harvard. Foi professor de psicologia na Universidade Rockefeller (Nova Iorque) e em Princeton. Em 1991, recebeu a Medalha Nacional de Ciências.

Principais obras

1951 *Language and Communication*

1956 *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two*

1960 *Plans and the Structure of Behavior* (with Eugene Galanter and Karl Pribram)

À SUPERFÍCIE HÁ MAIS DO QUE PARECE À PRIMEIRA VISTA

AARON BECK (1921—)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO
Terapia cognitiva

ANTES

Década de 1890 Freud propõe uma psicoterapia de orientação analítica.

Décadas de 1940 e 1950

Fritz e Laura Perls e Paul Goodman desenvolvem a terapia Gestalt, de orientação cognitiva.

1955 Albert Ellis desenvolve a terapia racional emotiva comportamental (TREC), que rompe com a tradição analítica.

DEPOIS

1975 Martin Seligman define a «falta de defesa adquirida» em *Helplessness: On Depression, Development, and Death*.

Década de 1980

A combinação das ideias de Beck e as terapias behavioristas de John Wolpe dão lugar às novas terapias cognitivo-comportamentais.

Duas grandes escolas de pensamento surgiram em princípios do século xx, quando a psicologia já se estabelecera como um campo de estudo de pleno direito, tratava-se do behaviorismo, cujas origens remontavam às experiências de Ivan Pavlov e que os EUA adotaram com entusiasmo, e a psicanálise de Sigmund Freud e dos seus seguidores, que constituiu a base da psicologia clínica. Ambas as escolas tinham pouco em comum. Por um lado, os behavioristas recusavam a abordagem introspectiva e filosófica dos primeiros psicólogos e esforçavam-se por proporcionar à disciplina

Ver também: Joseph Wolpe 86–87 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Fritz Perls 112–17
■ Albert Ellis 142–45 ■ Martin Seligman 200–01 ■ Paul Salkovskis 212–13



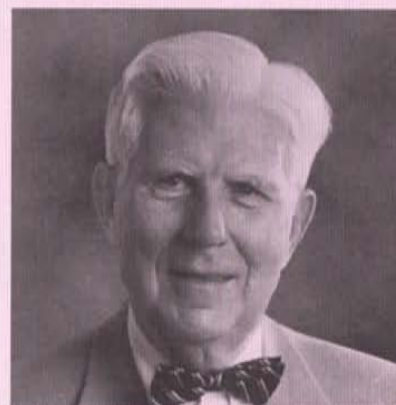
uma base científica mais sólida. Por outro lado, os psicanalistas baseavam a exploração das introspeções em teorias, não em provas empíricas.

A revolução cognitiva

Até meados do século xx, ambas as correntes se viram submetidas a uma análise crítica. Embora a psicologia cognitiva começasse a superar o behaviorismo no âmbito experimental, o ambiente clínico não oferecia alternativas ao modelo psicanalítico. A psicoterapia evoluiu de várias formas, mas todas tinham em comum a ideia psicanalítica básica da exploração do inconsciente. Alguns psicólogos, entre os quais se encontrava Aaron

Beck, começaram a questionar esta forma de terapia.

Beck obteve o título de psiquiatra em 1953, nos alvares da «revolução cognitiva», quando a psicologia experimental se centrava no estudo dos processos mentais. Contudo, a abordagem prática dos psicólogos cognitivos parecia-se muito com a dos behavioristas. Inclusive podiam chegar a ser mais rigorosos na procura de provas para validarem as suas teorias. Beck não foi exceção. Formara-se e exercera como psicanalista, mas acabou por duvidar da efetividade da terapia. Não encontrou estudos fiáveis sobre as taxas de sucesso da psicanálise; só provas anedóticas e estudos de caso.



Aaron Beck

Aaron Beck nasceu em Providence (Rhode Island, EUA), filho de imigrantes russos judeus. Em pequeno era forte e extrovertido, mas, depois de sofrer de uma grave doença aos oito anos, tornou-se muito mais estudioso e introspetivo e desenvolveu uma fobia a tudo o que se relacionasse com médicos. Decidido a superá-la, escolheu o curso de medicina. Licenciou-se em Yale em 1946 e começou a trabalhar no Hospital de Rhode Island, antes de obter o título de psiquiatria em 1953. A psicologia clínica psicanalítica não o satisfazia, assim impulsionou a terapia cognitiva e posteriormente fundou o Instituto Beck para a terapia e a investigação cognitiva de Filadélfia, que hoje em dia é dirigido pela filha, a doutora Judith Beck.

Principais obras

1972 *Depression: Causes and Treatment*

1975 *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*

1980 *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical*

1999 *Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence*

“

Cheguei à conclusão de que a psicanálise era uma terapia baseada na fé.

Aaron Beck

”

Segundo a sua experiência, só uma minoria dos pacientes melhorava com a análise, e o consenso geral entre os terapeutas era de que alguns melhoravam, outros pioravam e outros continuavam como estavam.

Uma das suas principais preocupações era a resistência de muitos psicanalistas ao estudo científico e objetivo. Em comparação com a psicologia experimental ou com a medicina, a psicanálise parecia ser, em grande medida, uma questão de fé, e os resultados variavam muito de um terapeuta para outro. Frequentemente, a reputação de um analista em concreto baseava-se no seu carisma pessoal. Beck concluiu que a «mística psicanalítica era avassaladora... parecia um movimento evangélico». Muitos psicanalistas entendiam as críticas às suas teorias como um ataque, e Beck descobriu que a resposta mais provável à mínima dúvida sobre a validade da psicanálise era um ataque pessoal. Certa altura viu o seu requerimento para fazer parte do Instituto Psicanalítico Americano rejeitado porque o seu «desejo de levar a cabo estudos científicos indicava que não se tinha analisado corretamente». Assim, para alguns analistas, quem encontrava fissuras na ideia da psicanálise era porque não se tinham analisado o suficiente.

Beck desconfiava da circularidade destes argumentos e da relevância da personalidade do terapeuta. Isto, juntamente com a sua experiência como psicanalista, impulsionou-o a estudar de forma exaustiva todos os aspetos da terapia e a procurar formas de a melhorar. Depois de uma série de experiências concebidas com o objetivo de avaliar a base e o tratamento da depressão, um dos motivos mais apresentados nas consultas de psicoterapia, Beck concluiu que, longe de confirmar a ideia de que este transtorno se podia tratar mediante a análise das emoções e das pulsões inconscientes, os resultados apontavam numa direção bem diferente.

Mudar as perceções

Quando descreviam a sua depressão, os pacientes de Beck costumavam expressar ideias negativas e involuntárias sobre si mesmos, do seu futuro e da sociedade em geral. Beck concluiu que estes «pensamentos automáticos», ou a forma como os pacientes percebiam as suas experiências (a sua cognição das mesmas), não eram um sintoma da depressão, mas sim a chave para encontrar um tratamento eficaz. Esta ideia, que aprofundou na década de 1960, estava de acordo com o desenvolvimento paralelo da psicologia experimental, que confirmara o predomínio da psicologia cognitiva mediante o estudo de processos mentais como a perceção.

Quando Beck aplicou ao tratamento um modelo cognitivo, apercebeu-se de que o primeiro passo para que os pacientes superassem a depressão era ajudá-los a detetar e avaliar o que era real e o que era distorcido nas suas perceções, o que chocava diretamente com a psicanálise convencional, que procurava e analisava impulsos, emoções e repressões subjacentes. A «terapia

cognitiva» de Beck considerava tal desnecessário e até contraproducente. A perceção do paciente podia ser tratada diretamente porque, como o mesmo costumava afirmar com frequência, «à superfície há mais do que parece à primeira vista».

Com isto queria dizer que as manifestações imediatas da depressão, como os pensamentos automáticos negativos, já proporcionam a informação necessária para o tratamento. Se estes pensamentos forem examinados e comparados numa perspetiva objetiva e racional da situação, o paciente poderá reconhecer o quão distorcida está a sua perceção. Por exemplo, um paciente a quem foi oferecida uma promoção profissional pode expressar ideias negativas como: «Vai ser muito difícil e vou fracassar», uma perceção da situação que cria ansiedade e tristeza. Entender a promoção como uma recompensa ou como um desafio seria mais racional. O paciente não se sente deprimido pelo que lhe acontece, mas como o percebe.



Um espelho deformante reflete uma imagem aterradora e feia. De igual forma, a depressão tende a criar uma visão negativa da vida, pelo que os que dela sofrem se sentem ainda mais indefesos.

“

Corrigir as crenças errôneas mitiga as reações exageradas.

Aaron Beck

”

A terapia cognitiva poderia ajudá-lo, por um lado, a entender que a sua percepção é parcial e, por outro, a encontrar uma forma mais realista ou ampla de pensar na situação.

Provas empíricas

A terapia cognitiva de Beck revelou-se eficaz para muitos dos seus pacientes. E mais, Beck conseguiu demonstrar que funcionava porque aplicou métodos científicos para se assegurar de que tinha provas empíricas que sustentavam as suas conclusões. Também concebeu sistemas de avaliação especiais para os seus pacientes, com o objetivo de seguir os seus progressos de perto. Os resultados demonstraram que a terapia cognitiva conseguia que os pacientes se sentissem melhor, e mais rapidamente, do que a psicanálise tradicional. A insistência de Beck em apresentar provas das suas afirmações facilitou a abertura desta terapia ao estudo objetivo. O que pretendia era, sobretudo, evitar a auréola de guru que rodeava muitos psicanalistas de sucesso, e esforçou-se por demonstrar que o eficaz era a terapia, não o terapeuta.

Beck não foi o único psicólogo e tão-pouco o primeiro a sentir-se

Algumas pessoas veem este copo **meio cheio.**

Outras, que entendem a sua situação de forma mais negativa, veem o copo **meio vazio.**



A valorização que diferentes pessoas fazem da mesma situação depende do temperamento. A terapia cognitiva de Beck ajuda a questionar as percepções e a desenvolver uma visão mais positiva.

satisfeito com a psicanálise, mas a sua aplicação do modelo cognitivo representou uma grande inovação. O trabalho de Albert Ellis, que desenvolvera a terapia racional emotiva comportamental (TREC) em meados da década de 1950, foi uma das que mais influenciaram a sua reação contra a psicanálise e, sem dúvida, conhecia o trabalho dos behavioristas de todo o mundo, como os sul-africanos Joseph Wolpe e Arnold A. Lazarus. Ainda que com orientações diferentes, as terapias de ambos os psicólogos partilhavam com a de Beck uma metodologia totalmente científica e a recusa da importância da origem inconsciente dos transtornos mentais e emocionais.

Uma vez que o seu sucesso ficou demonstrado, a terapia cognitiva foi aplicada cada vez com maior frequência no tratamento de doentes com depressão. Posteriormente, Beck verificou que podia aplicar-se também a outros transtornos, como os relacionados com problemas de personalidade e até à esquizofrenia. Sempre que demonstrasse a sua efetividade, Beck mostrava-se aberto a novas ideias, e tal como muitos psicoterapeutas ao longo da década de 1980, incorporou elementos da terapia behaviorista nos

seus tratamentos. É esta a origem de muitas formas de tratamento da terapia cognitivo-comportamental que os psicólogos utilizam atualmente.

As inovadoras investigações levadas a cabo por Beck marcaram um ponto de inflexão na psicoterapia, e a sua influência foi considerável. Além de introduzir na psicologia clínica a abordagem cognitiva, Beck submeteu-a ao estudo científico ao mesmo tempo que expunha as falhas da psicanálise. Por outro lado, introduziu vários métodos com o objetivo de avaliar a natureza e a gravidade da depressão que ainda são utilizados na atualidade: as escalas de depressão, de falta de defesa, de intenção suicida e de ansiedade de Beck. ■

“

Não se fiem em mim.
Ponham-me à prova.

Aaron Beck

”

**APENAS PODEMOS
ESCUTAR
UMA VOZ
DE CADA VEZ**

DONALD BROADBENT (1926–1993)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da atenção

ANTES

Década de 1640 Descartes afirma que o corpo humano é como uma máquina com mente ou alma.

Década de 1940 O psicólogo britânico Kenneth Craik cria diagramas de fluxo que comparam o processamento da informação humana e artificial.

DEPOIS

1959 George Armitage Miller sugere que a memória a curto prazo é capaz de reter no máximo sete fragmentos de informação.

1964 Para a britânica Anne Treisman, o filtro não elimina a informação menos relevante, em vez disso, atenua-a (como se se baixasse o volume); assim, a mente ainda a pode recuperar.

Na Grã-Bretanha, a psicologia, enquanto disciplina acadêmica, estava na retaguarda da Europa e dos EUA antes da II Guerra Mundial. Os psicólogos britânicos tendiam a seguir os passos das escolas comportamentais e psicoterapêuticas surgidas noutros lugares. Os escassos departamentos universitários de psicologia baseavam-se na mesma orientação que os das ciências naturais: aprofundavam as aplicações práticas em vez de desenvolverem especulações teóricas.

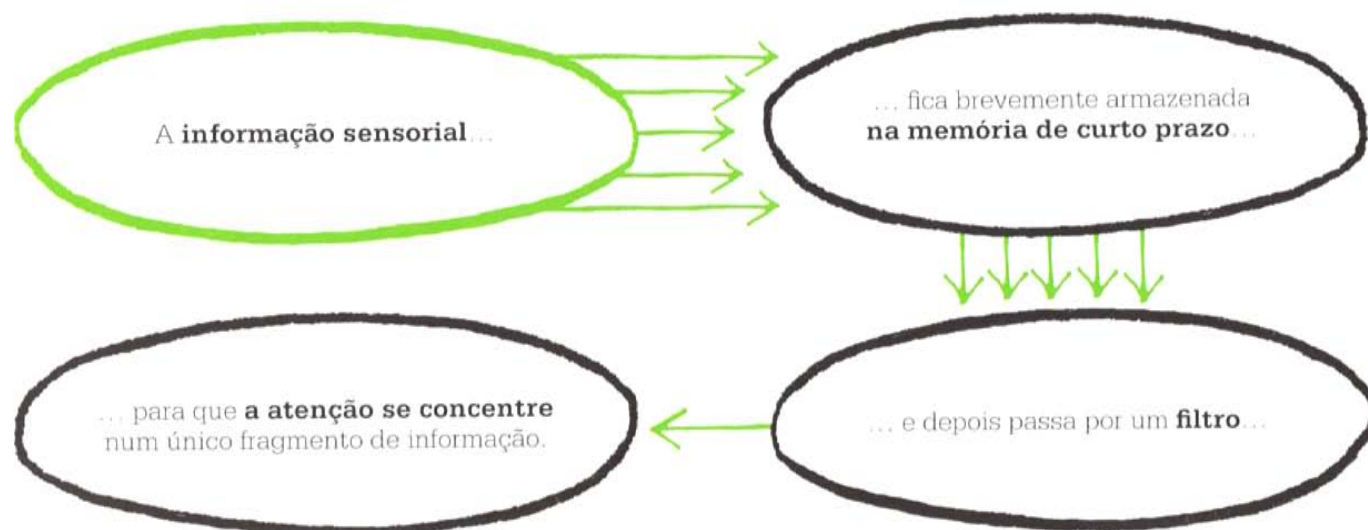
Foi este ambiente acadêmico tão pouco promissor que Donald Broadbent, destinado a ser um dos psicólogos cognitivos mais influentes, encontrou quando deixou a Força Aérea Real Britânica (RAF) no final da guerra para estudar psicologia. No entanto, o enfoque prático foi ideal para ele, permitindo-lhe aproveitar a experiência que adquirira como piloto e engenheiro aeronáutico durante o conflito bélico.

Psicologia prática

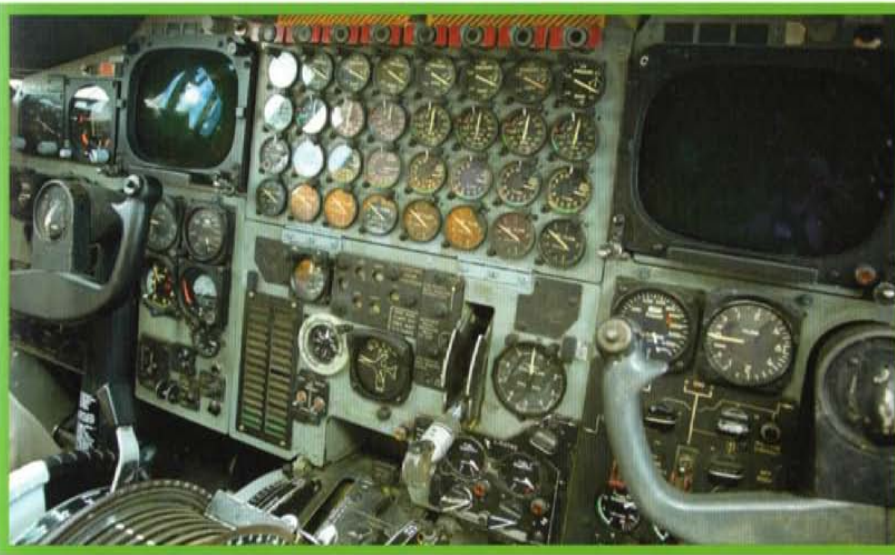
Broadbent alistou-se na RAF aos 17 anos e foi enviado para os EUA para fazer formação. Ali descobriu a psicologia e o tipo de problemas que

aborda, o que o levou a entender os problemas que os pilotos às vezes têm de enfrentar. Convencido de que estes problemas podiam ter causas e soluções psicológicas, e não apenas mecânicas, ingressou na Universidade de Cambridge, após deixar a RAF, determinado a estudar psicologia.

Ali, o seu mentor foi Frederic Bartlett, um cientista metódico e o primeiro professor de psicologia experimental de Inglaterra, em quem encontrou uma alma gêmea. Bartlett estava convencido de que as descobertas teóricas mais relevantes costumavam aparecer quando se procurava soluções para problemas práticos. Broadbent concordava com esta ideia e continuou a trabalhar com Bartlett na nova Unidade de Psicologia Aplicada (APU), após a sua inauguração em 1944. Foi aí que levou a cabo o seu trabalho mais inovador. Decidiu deixar de lado o enfoque comportamental, dominante na altura, e concentrar-se nos problemas práticos que encontrara na RAF. Por exemplo, às vezes, os pilotos confundiam comandos de aparência semelhante: em alguns aviões, a alavanca para fazer subir o trem de aterragem era idêntica à que fazia



Ver também: René Descartes 20–21 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Frederic Bartlett 335–36



A avassaladora quantidade de dados do painel de controlo dos aviões da II Guerra Mundial despertou o interesse de Donald Broadbent para descobrir de que forma os pilotos priorizavam a informação e como podia o desenvolvimento ajudá-los.

subir os *aileron*s, e as duas estavam juntas debaixo do assento, o que provocava inúmeros acidentes. Broadbent pensou que isso poderia ser evitado se fossem consideradas as capacidades e as limitações dos pilotos na fase de desenvolvimento do aparelho, em vez de deixar que aparecessem durante o voo.

Broadbent começou a interessar-se pela psicologia com a intenção de entender melhor o que alterava as capacidades dos pilotos. Tinham, sem dúvida, de processar uma grande quantidade de informação de entrada e a seguir seleccionar os dados necessários para tomar as decisões corretas. Broadbent acreditava que os erros eram mais frequentes quando havia demasiadas fontes de informação. Esta forma de pensar também foi influenciada por um outro

produto da investigação bélica: o desenvolvimento dos computadores e da ideia de «inteligência artificial». Kenneth Craik, o primeiro diretor da APU, deixara importantes textos manuscritos e diagramas de fluxo na unidade onde comparava o processamento da informação humana com a artificial, que Broadbent teve, sem dúvida, ocasião de estudar.

Ao mesmo tempo, criptoanalistas como Alan Turing tinham abordado o conceito de processamento da informação e, já no pós-guerra, este foi aplicado ao de «máquina pensante». A comparação do funcionamento do cérebro humano com o de uma máquina era uma analogia muito poderosa, mas foi Broadbent quem a inverteu, sugerindo que o cérebro humano era uma máquina de processar informação. Isto é o que, em essência, distingue a psicologia cognitiva do behaviorismo: o estudo dos processos mentais em vez da sua manifestação no comportamento.

Para estudar o funcionamento da atenção, Broadbent teve de desenharr experiências que apoiassem



Donald Broadbent

Embora tenha nascido em Birmingham, considerava-se galês porque depois do divórcio dos pais passou a adolescência em Gales. Obteve uma bolsa para estudar no Winchester College, e aos 17 anos alistou-se na RAF, onde se formou como piloto e estudou engenharia aeronáutica. Deixou a RAF em 1947 para estudar psicologia em Cambridge com Frederic Bartlett e depois integrou a recém-fundada Unidade de Psicologia Aplicada (APU), da qual foi nomeado diretor em 1958. Casado duas vezes, era uma pessoa tímida e generosa, cuja «veia puritana» o fazia considerar o seu trabalho um privilégio que devia ter aplicação prática. Em 1974, foi-lhe atribuída a Ordem do Império Britânico e foi nomeado membro do Wolfson College de Oxford, onde permaneceu até se reformar, em 1991. Morreu aos 66 anos, de ataque de coração.

Principais obras

1958 *Perception and Communication*

1971 *Decision and Stress*

1993 *The Simulation of Human Intelligence*

as suas intuições. A sua formação como engenheiro impedia-o de se sentir satisfeito até encontrar provas suficientes sobre as quais construir uma teoria que, além disso, tinha de ter aplicação prática. A APU centrava-se na psicologia aplicada, que, segundo Broadbent, não tinha só que ver com a clínica, mas também com os benefícios para a sociedade em geral, já que foi sempre muito consciente de que as suas investigações eram financiadas por fundos públicos.

Uma voz de cada vez

O seu conhecimento do controlo do tráfego aéreo inspirou uma das suas experiências mais importantes. O pessoal de terra tinha de gerir ao mesmo tempo diversas entradas de informação, procedente dos aviões que aterravam e descolavam, transmitida através de rádio aos operadores, que a recebiam pelos auriculares. Baseando-se nessa informação, os controladores tinham de tomar decisões rápidas. Broadbent apercebera-se de que estes só geriam de forma eficaz uma mensagem de cada vez, e interessou-se

“Podemos entender a mente como um rádio que recebe muitos canais ao mesmo tempo.

Donald Broadbent

pelos processos mentais que lhes permitiam selecionar a mensagem mais importante de entre toda a informação que entrava. Achava que devia existir algum mecanismo cerebral que processava e selecionava essa informação.

A experiência que Broadbent conduziu, e que é hoje em dia conhecida como escuta dicótica, foi uma das primeiras feitas no campo da atenção seletiva, o processo mediante o qual o cérebro «filtra» e descarta a informação irrelevante da torrente de informação que os senti-

dos nos enviam de forma constante. Seguindo o modelo do controlo de tráfego aéreo, Broadbent decidiu proporcionar informação auditiva através de auriculares aos sujeitos da sua experiência. O sistema permitia-lhe transmitir simultaneamente duas mensagens, uma no ouvido direito e outra no esquerdo. Depois verificou a informação que os sujeitos tinham retido.

Tal como suspeitava, os sujeitos da sua experiência não conseguiram reproduzir toda a informação que tinham recebido pelos dois canais de informação. Assim, Broadbent confirmou a sua intuição de que apenas somos capazes de prestar atenção a uma voz de cada vez, mas ainda ignorava como tinham decidido o que reter e o que descartar.

Recorrendo aos seus conhecimentos de engenharia, desenhou um modelo mecânico que explicava o que acreditava acontecer no cérebro. Broadbent pensava que, quando existem várias fontes de informação, há um momento em que o cérebro não é capaz de a processar toda e acontece um «engarrafamento». Portanto, tem de haver um filtro que permite a passagem de um único canal de informação. Explicou este ponto através da analogia com um tubo em forma de «Y», por cujos braços entram duas filas de bolas de pingue-pongue; no ponto de união dos braços há uma válvula que bloqueia a passagem a uma fila ou à outra, de modo que as bolas do braço que continua aberto possam entrar no tronco central.

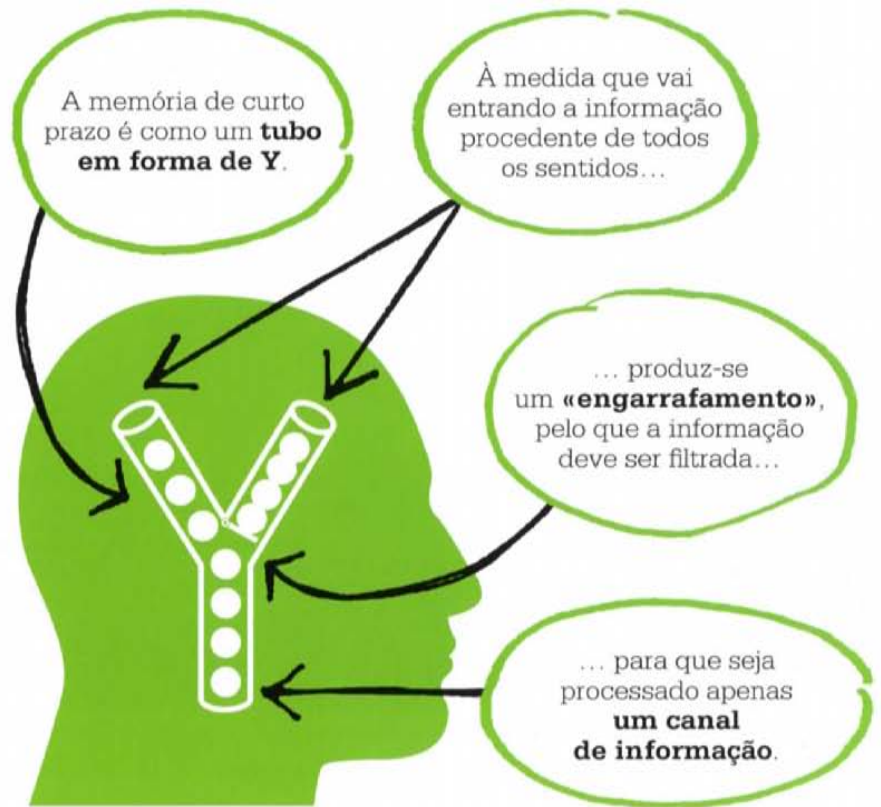
Os controladores aéreos têm de atender a uma imensidão de sinais simultâneos. Broadbent recriou este problema em experiências de escuta, que lhe permitiram identificar os processos da atenção.



Contudo, restava uma pergunta sem resposta: em que ponto se ativa o filtro? Mediante uma série de variantes da experiência de escuta dicótica, Broadbent determinou que os sentidos recebem a informação e transmitem-na integralmente a algum tipo de armazém, ao qual deu o nome de memória de curto prazo. Acreditava que era então que o filtro se ativava. A sua descrição do processo de seleção da informação, conhecido como «modelo do filtro de Broadbent», implicava um enfoque completamente novo para a psicologia experimental, já que não só combinava o teórico com o prático, como considerava o cérebro um processador de informação.

O problema da festa ruidosa

Donald Broadbent não foi único a abordar o problema da atenção seletiva. Colin Cherry foi outro cientista inglês que investigou este tema na década de 1950. A partir do ponto de vista da comunicação, e não do da psicologia, apresentou aquilo a que chamou «o problema do *cocktail*» ou da festa ruidosa: como decidimos a que conversas prestar atenção e a quais não quando nos encontramos numa festa com muita



gente a conversar, e como é possível que as conversas «B» ou «C» nos distraiam da conversa «A», à qual prestávamos atenção.

Para responder a estas perguntas, Broadbent concentrou a sua atenção na natureza do filtro do seu modelo. Que informação deixa este filtro passar e que informação descarta? Após conduzir uma outra série de experiências rigorosas, concluiu que a seleção não se baseia no conteúdo da informação (o que é dito), mas nas características físicas da mensagem, como a clareza ou o tom de voz. Isto sugere que, embora seja verdade que toda a informação fica armazenada por um breve espaço de tempo na memória de curto prazo, só é processada em termos de compreensão depois de filtrada. A conclusão a que Broadbent chegou tinha implicações importantes para o controlo do tráfego aéreo,

porque sugeria que era possível a tomada de decisões a partir de informação irrelevante ou imprecisa, em vez de se priorizar por conteúdo e importância.

Broadbent e Cherry colaboraram em diversas experiências de escuta dicótica para estudar o processo de filtragem e descobriram que este é afetado pelas expectativas. Uma das experiências consistia em os participantes escutarem várias séries de números apresentadas simultaneamente em cada ouvido, mas só em alguns casos lhes era dito em relação a que ouvido (canal de informação) lhes seria perguntado primeiro. Os resultados provaram que, se as pessoas sabem que ouvido receberá a informação em relação à qual lhes será perguntado, primeiro concentram a atenção nele, pelo que a informação recebida no outro nem sempre é recuperada de

“

Selecionamos uma das duas vozes, sem ter em conta a sua validade, e ignoramos a outra.

Donald Broadbent

”

forma correta da memória. Em todos os casos, a informação que os sujeitos decidiam recordar em primeiro lugar parecia ter sido processada com maior precisão do que o material posterior; concluiu-se que talvez isto se devesse a uma parte da informação se perder na memória de curto prazo antes de o sujeito procurar recuperá-la. Em 1957, Broadbent escreveu: «Só podemos escutar uma voz de cada vez e recordamos melhor as primeiras palavras que ouvimos.»

Modificação do modelo

Em 1958, Broadbent publicou os resultados das suas investigações no livro *Perception and Communication*, que apresentava um modelo eficaz para o estudo da atenção, da memória e da compreensão. A sua publicação coincidiu no tempo com

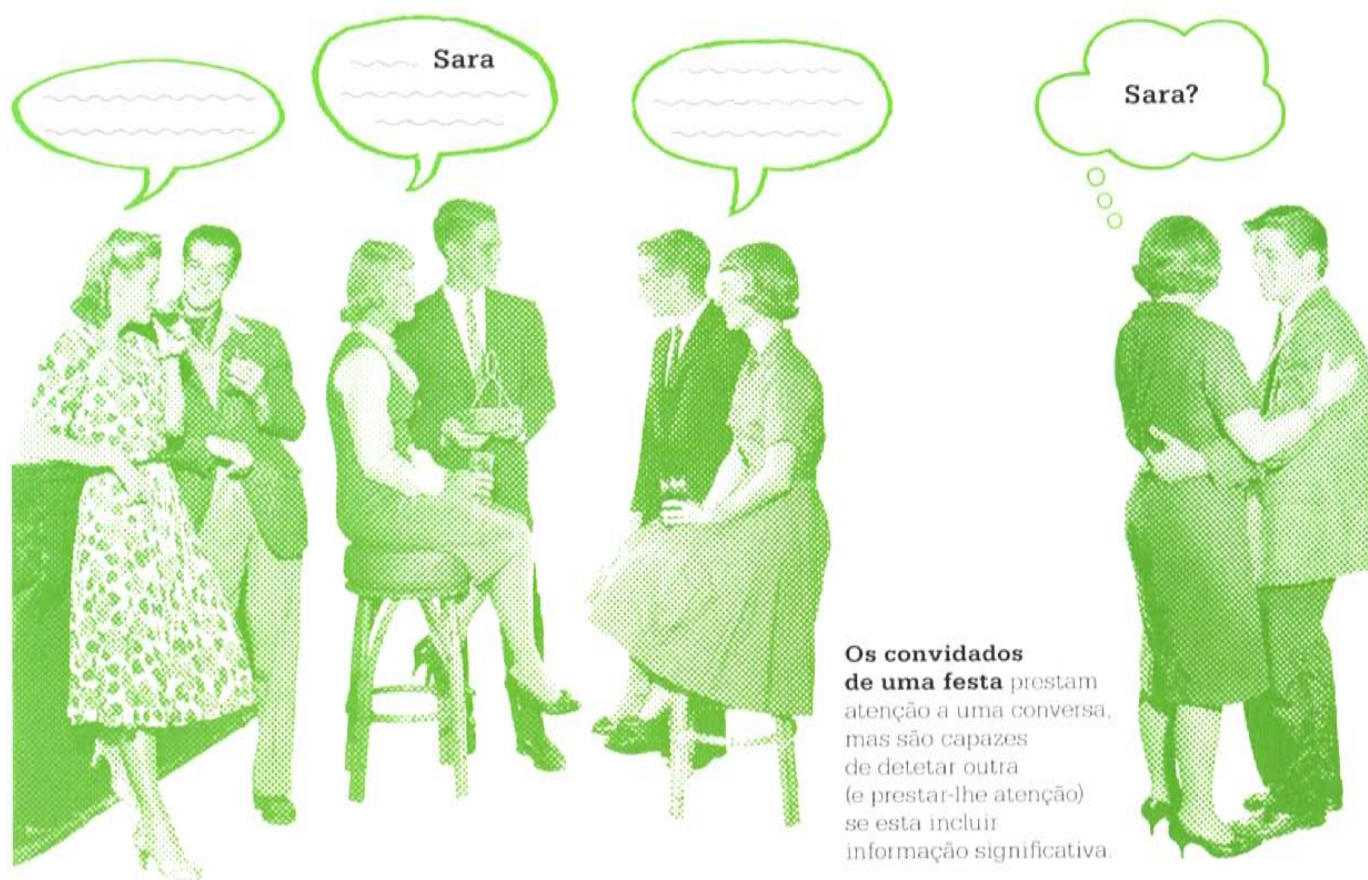
a divisão de opiniões nos EUA acerca da importância do behaviorismo e a obra transformou-se então num dos marcos do desenvolvimento da nova psicologia cognitiva. Broadbent conseguiu o reconhecimento dos seus colegas como o primeiro grande psicólogo britânico e viu-se recompensado no mesmo ano com a nomeação para diretor da APU, como sucessor de Bartlett.

No entanto, não era daqueles que adormecem à sombra dos louros e considerou o seu novo cargo uma oportunidade para aprofundar a sua investigação sobre a atenção e aperfeiçoar a teoria. Partindo do seu modelo de filtro, retomou o problema da festa ruidosa e, mais concretamente, um fenómeno que Cherry identificara: como a atenção seleciona a informação. Quando ouvimos uma conversa que contém informação

significativa para nós (o nome de uma pessoa que nos interessa), deslocamos a atenção para ela e deixamos de prestar atenção àquela em que participávamos.

Uma série de experiências de escuta dicótica posteriores, feitas na APU, contradisseram as conclusões de Cherry: apesar de as características físicas da informação influenciarem o filtro, este vê-se influenciado ao mesmo tempo pelo significado mediado pela memória, pela experiência prévia e pelas expectativas. Por exemplo, o som emitido por uma sirene atrairia a atenção, o que sugere que entendemos de algum forma a informação antes de a atenção a selecionar.

Broadbent compreendeu, então, que era preciso modificar o modelo, o que para ele implicava mais uma alegria do que uma decepção. Como



Os convidados de uma festa prestam atenção a uma conversa, mas são capazes de detetar outra (e prestar-lhe atenção) se esta incluir informação significativa.

“

A validação e a justificação moral de uma teoria psicológica dependem da sua aplicação a situações práticas concretas.

Donald Broadbent

”

Broadbent, empenhado na investigação de verdadeira utilidade prática, defende que, aplicando a psicologia, os processos industriais complexos podiam tornar-se mais eficientes.

cientista, pensava que todas as teorias são temporais e dependentes da informação disponível em cada momento concreto e, como tal, suscetíveis de mudar diante de novas provas. É assim que a ciência avança.

A APU concentrou as investigações no trabalho de Broadbent sobre a atenção, pelo que as aplicações práticas eram cada vez mais numerosas. Broadbent tentou que a sua investigação tivesse aplicações úteis e analisou os efeitos do ruído, do calor e do stresse sobre a atenção em ambientes de trabalho, ao mesmo tempo que revia constantemente as suas ideias. O seu esforço valeu-lhe o apoio do Governo e o respeito de vários setores industriais, cujos procedimentos melhoraram graças às suas investigações. Isto levou-o a alargar a investigação a áreas como as diferenças de atenção entre as pessoas ou os lapsos e as suas causas. Em cada caso, os resultados das experiências permitiram-lhe melhorar as suas teorias.



Em 1971, Broadbent publicou *Decision and Stress*, o seu segundo livro, no qual apresentava uma versão alargada da sua teoria do filtro e que, tal como a obra anterior, se tornou um clássico da psicologia cognitiva.

A orientação cognitiva

Os livros de Broadbent não chegaram ao público em geral, mas sim a cientistas de muitas outras áreas. A sua comparação do funcionamento do cérebro humano com o das máquinas eletrónicas ganhou importância à medida que o interesse na informática crescia. O modelo das fases de processamento da informação humana (aquisição, armazenamento, recuperação e utilização) fazia lembrar a investigação sobre inteligência artificial da época.

Broadbent foi uma peça fundamental na organização britânica Joint Council Initiative in Cognitive Science and Human-Computer Interaction, que contribuiu para o

desenvolvimento da ciência cognitiva. O seu trabalho ajudou também a consolidar a psicologia aplicada como foco para a resolução de problemas muito além das paredes dos laboratórios. Broadbent foi uma figura-chave da psicologia cognitiva e a sua investigação sobre a atenção estabeleceu as bases de um novo campo de estudo, que ainda hoje continua a dar frutos. ■

“

A sua psicologia estava destinada à sociedade e aos seus problemas, não aos habitantes das torres de marfim.

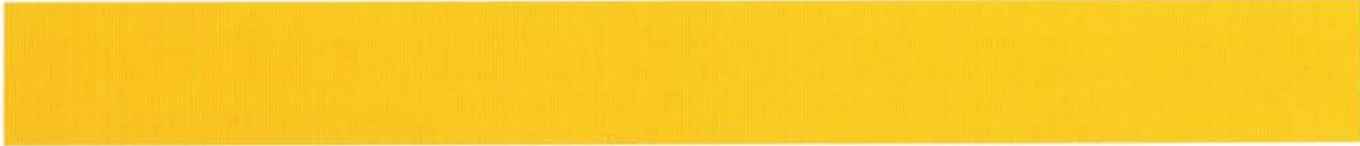
**Fergus Craik
e Alan Baddely**

”



A SETA DO TEMPO TRACA UMA ESPIRAL

ENDEL TULVING (1927—)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudo da memória

ANTES

1878 Hermann Ebbinghaus conduz o primeiro estudo científico sobre a memória.

1927 Bluma Zeigarnik explica que é mais fácil recordar bem uma tarefa interrompida.

Década de 1960 Jerome Bruner ressalta a importância para o processo de aprendizagem da organização e da categorização.

DEPOIS

1979 Elizabeth Loftus estuda as distorções da memória em *Eyewitness Testimony*.

1981 Gordon H. Bower relaciona experiências e emoções na memória.

2001 Daniel Schacter publica *Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*.

A **memória episódica** é composta por experiências e acontecimentos armazenados na memória de longo prazo.

É diferente da **memória semântica**, que é a memória de longo prazo de dados e conhecimentos.

As recordações das nossas experiências **estão associadas a momentos e lugares concretos**, que podem agir como ativadores da recordação.

Os **ativadores sensoriais**, como uma canção ou um odor específicos, também ajudam a evocar recordações completas.

Só os seres humanos conseguem «**viajar no tempo**» e refletir sobre as suas experiências passadas...

... como se a seta do tempo traçasse uma espiral.

Um dos primeiros campos de estudo para os psicólogos do século XIX foi a memória, estreitamente relacionada com o conceito de consciência, que estabeleceu pontes entre a filosofia e a psicologia. Assim, Hermann Ebbinghaus dedicou grande parte da sua investigação ao estudo científico da memória e da aprendizagem. Contudo, a geração seguinte de psicólogos interessou-se pelo estudo da aprendizagem a partir da perspetiva comportamental, pelo que o «condicionamento» substituiu a memória como foco de investigação.

Além de alguns estudos isolados, principalmente os dos psicólogos Frederic Bartlett e Bluma Zeigarnik nas décadas de 1920 e 1930, o tema da memória foi relegado para a «revolução cognitiva», depois da II Guerra Mundial. Os psicólogos cognitivos começaram a explorar a ideia do cérebro como processador da informação, o que levou a um modelo de armazenamento da memória entendido como um processo em que parte da informação passava da memória de curto prazo, ou de trabalho, para a memória de longo prazo.

Quando Endel Tulving terminou o seu doutoramento, em 1957, a memória voltara a ser uma área de estudo fundamental. Obrigado a abandonar a investigação da percepção visual por falta de meios, concentrou-se na memória, cujo estudo foi também determinado pela escassez de fundos; deste modo, desenhava experiências que não requeriam mais do que papel, lápis e umas quantas folhas.

Método da livre recordação

Tulving aprendia à medida que investigava, uma forma de trabalho

Ver também: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Elizabeth Loftus 202–07 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237 ■ Frederic Bartlett 335

pouco ortodoxa que o tornou alvo das críticas de alguns dos seus colegas e lhe dificultou a publicação dos seus resultados. Contudo, o seu instinto levou-o a imaginar experiências realmente inovadoras. Uma explicação *ad hoc* para os seus alunos, criada conforme avançava em inícios da década de 1960, serviu-lhe de modelo para numerosas experiências posteriores. Leu aos seus alunos uma lista aleatória de 20 palavras de uso corrente e pediu-lhes que escrevessem todas as que recordassem, por qualquer ordem. Tal como esperava, a maioria dos alunos conseguiu recordar aproximadamente metade da lista. Depois fez-lhes perguntas sobre as que não tinham recordado, dando-lhes pistas como: «Lembram-se se na lista havia uma cor?» O que lhes permitia com frequência darem a resposta correta.

Tulving desenvolveu várias experiências com este método de «reco-

dação livre» e observou que as pessoas costumam agrupar as palavras por categorias com sentido; desta forma, quanto melhor organizam a informação, melhor a recordam. Os sujeitos também recordavam as palavras se lhes fosse dada uma pista correspondente à categoria (por exemplo, «animais») onde as tinham arquivado mentalmente. Tulving concluiu que todas as palavras estavam disponíveis para serem recordadas, mas as que tinham sido organizadas por categorias eram muito mais acessíveis, sobretudo se lhes fosse proporcionada a pista adequada.

Tipos de memória

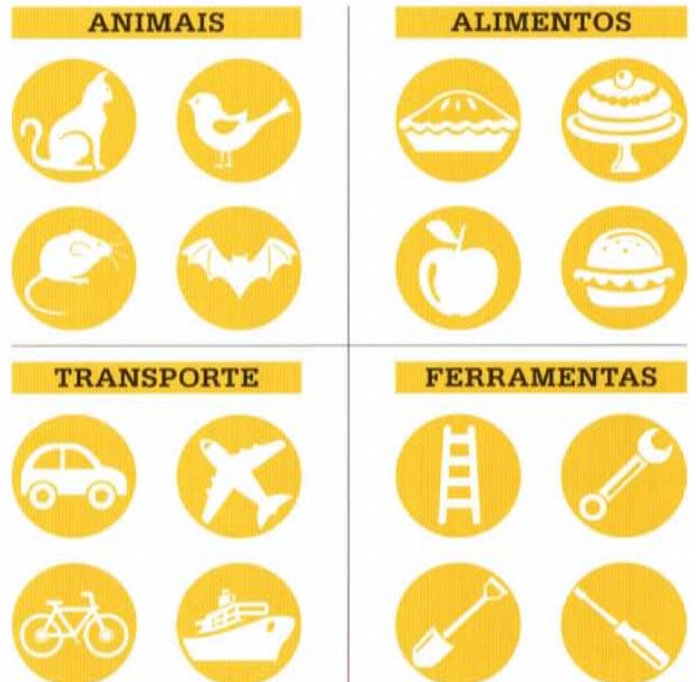
Os psicólogos anteriores tinham-se concentrado no processo de armazenamento da informação e nas suas possíveis falhas, mas Tulving diferenciou entre dois processos distintos (armazenamento e recuperação da informação), explicando também

a relação entre ambos. Durante as suas investigações, chamou-lhe a atenção o facto de, segundo parecia, existirem vários tipos de memória. Apesar de já se ter estabelecido a diferença entre memória de curto prazo e de longo prazo, Tulving pensou que havia mais de um tipo de memória de longo prazo. Apercebeu-se de que existiam diferenças entre as recordações baseadas no conhecimento (dados e factos) e as baseadas na experiência (vivências e conversas), pelo que propôs a distinção dos tipos de memória a longo prazo: memória semântica, ou armazém de dados; e memória episódica, ou depósito da nossa história pessoal.

As experiências de Tulving provaram que a organização da informação semântica, como as listas de palavras, contribui para a eficácia da recordação, e o mesmo parece ser verdade para a memória episódica. A diferença radica em que as recordações



Nas experiências de Tulving, os sujeitos tinham de recordar palavras de uma lista. Se lhes fossem dadas pistas categoriais, recuperavam muitas das «esquecidas»: estavam guardadas na memória, mas temporariamente inacessíveis.





“

Recordar é viajar no tempo
com a mente.

Endel Tulving

”

Os acontecimentos emotivos, como o casamento, geram recordações episódicas. São guardadas de tal modo que quem as evoca revive o acontecimento como se «viajasse ao passado».

semânticas organizam-se por temas em categorias significativas, enquanto as episódicas organizam-se em relação ao momento ou circunstância concretos em que se armazenaram. Assim, por exemplo, se manteve uma conversa numa festa de aniversário, a recordação do que foi dito armazenar-se-á vinculada a essa ocasião.

A categoria «cidade» seria uma pista para a memória semântica de «Pequim» e a menção do «aniversário

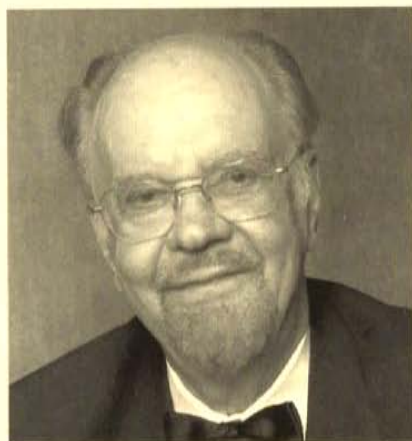
dos 40 anos» poderia ser uma pista para recordar o que foi dito durante a mencionada celebração. Quanto mais intensa for a associação entre as recordações autobiográficas e as circunstâncias em que foram armazenadas, mais acessíveis serão. Um exemplo extremo são as «recordações fotográficas», que são armazenadas quando acontece algo de verdadeiramente extraordinário (como os atentados do 11 de Setembro).

Tulving descreveu a memória episódica como uma «viagem mental no tempo», que nos devolve ao passado para acedermos à recordação. Nas suas investigações posteriores apontou que o sentido subjetivo do tempo é exclusivo da memória episódica e específico do ser humano; abarca não só o que aconteceu, mas também o que pode acontecer. Essa capacidade única permite-nos refletir sobre a nossa vida, preocupar-nos com o futuro e fazer planos. É o que faz com que a humanidade «aproveite plenamente a sua existência contínua no tempo» e o que lhe permitiu transformar o mundo natural em múltiplas civilizações e culturas. Graças a essa capacidade, «a seta do tempo traça uma espiral».

Codificação da informação

Tulving descobriu que a organização é fundamental para se recuperar com eficácia tanto a memória semântica como a episódica e que, de algum modo, o cérebro organiza a informação de forma a que as experiências e os dados «são arquivados» juntamente com informação relacionada. Recordar essa informação específica é mais fácil se nos dirigirmos ao grupo correto: o cérebro «sabe onde

Endel Tulving



Nasceu em Tartu (Estónia), onde o seu pai era juiz. Estudou num colégio masculino privado e, embora fosse um aluno modelo, interessava-se mais pelo desporto. Quando se deu a invasão russa de 1944, ele e o irmão foram enviados para a Alemanha para terminarem os estudos e só voltaram a ver os pais depois da morte de Estaline. Quando a II Guerra Mundial terminou trabalhou como tradutor para o exército dos EUA e depois inscreveu-se na faculdade de medicina antes de emigrar para o Canadá, em 1949. Licenciou-se

pela Universidade de Toronto em 1953 e completou o mestrado um ano depois. Posteriormente mudou-se para Harvard, onde obteve o doutoramento com uma tese sobre a percepção visual. Em 1956 regressou à Universidade de Toronto, onde continua a ensinar.

Principais obras

1972 *Organization of Memory*

1983 *Elements of Episodic Memory*

1999 *Memory, Consciousness, and the Brain*

ir buscar» a recordação que quer e limita a busca. Tulving acreditava que isto significava que o cérebro codifica cada recordação antes de a armazenar na memória de longo prazo, com o objetivo de poder localizar recordações concretas mediante um indício mais geral. Os indícios que ativam a memória episódica costumam ser de índole sensorial. Um som específico, como uma melodia, ou um aroma podem evocar uma recordação completa.

A teoria de Tulving do «princípio da especificidade da codificação» era especialmente aplicável à memória episódica. As recordações de acontecimentos passados são codificadas segundo o momento em que aconteceram, junto com outras recordações do mesmo momento. Por outro lado, o ativador mais eficaz para recuperar qualquer recordação episódica é o que mais se sobrepõe em relação a ela, ao ser armazenado no mesmo lugar. Apesar de os ativadores serem necessários para se aceder à memória episódica, nem sempre são suficientes, já que às vezes a relação não é forte o bastante para evocar a recordação, ainda que a informação esteja guardada e disponível na memória de longo prazo.

“

Relacionar o que sabemos da memória e das estruturas nervosas subjacentes não é simples. É uma ciência.

Endel Tulving

”

As diferentes memórias são fisicamente diferentes, segundo Tulving, porque cada uma age e funciona de modo muito diferente.



Memória semântica:
armazena dados e conhecimentos.

Memória episódica:
armazena experiências e vivências.

Memória procedimental:
armazena métodos e técnicas.

Ao contrário das teorias sobre a memória anteriores, o princípio da codificação de Tulving distinguia entre memória disponível e memória acessível. Que alguém não consiga recordar uma informação concreta não significa que a tenha «esquecido» no sentido de que esta se tenha ido apagando até desaparecer da memória de longo prazo; é possível que continue armazenada e, portanto, disponível: o problema na altura de recordar essa informação é o acesso.

Varrer a memória

O trabalho de Tulving sobre o armazenamento e recuperação de recordações abriu um novo campo de estudo psicológico. A publicação dos resultados das suas investigações na década de 1970 coincidiu com uma tendência de muitos outros psicólogos cognitivos em recorrerem à neurociência para confirmarem as suas teorias e empregarem as, então, novas técnicas de neuroimagem. Tulving colaborou com neurocientistas para procurar identificar as zonas do cérebro que se ativam durante o armazenamento e a recupe-

ração das recordações e chegou à conclusão de que a memória episódica está associada ao lobo temporal medial, mais concretamente, ao hipocampo.

A orientação pouco ortodoxa de Tulving permitiu-lhe chegar a conclusões inovadoras que inspiraram outros psicólogos, incluindo alguns dos seus alunos, como Daniel Schacter. Apesar de o enfoque de Tulving nos processos de armazenamento e recuperação ter implicado uma nova forma de pensar sobre a memória, é possível que a sua principal contribuição tenha sido a distinção entre memória semântica e memória episódica. Isto permitiu aos psicólogos posteriores aumentar a complexidade do modelo, que passou a incluir conceitos como o de memória procedimental (recordar como fazer alguma coisa) ou a diferença entre a memória explícita (da qual somos conscientes) e memória implícita (da qual não temos consciência, mas que nos influencia). Atualmente, estes continuam a ser temas de grande interesse para os psicólogos cognitivos. ■



A PERCEÇÃO É UMA ALUCINAÇÃO GUIADA A PARTIR DO EXTERIOR

ROGER N. SHEPARD (1929–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Percepção

ANTES

1637 René Descartes sugere, no seu *Discurso do Método*, que somos seres racionais com conhecimentos inatos, apesar de os sentidos nos poderem enganar.

Década de 1920 Os teóricos da Gestalt investigam a percepção visual e descobrem que tendemos a ver os objetos compostos por partes distintas como um todo unitário.

1958 Donald Broadbent apresenta, em *Perception and Communication*, uma visão verdadeiramente cognitiva da psicologia da percepção.

DEPOIS

1986 Michael Kubovy, psicólogo experimental americano, publica *The Psychology of Perspective and Renaissance Art*.

Ao longo da história, uma das principais preocupações de filósofos e psicólogos tem sido o modo como a mente usa a informação que obtém do exterior. Como é que o cérebro processa a informação sensorial? Em inícios da década de 1970, o matemático e psicólogo cognitivo Roger Shepard propôs novas teorias para responder a esta pergunta.

Argumentou que o cérebro não processa só a informação sensorial; também faz inferências a partir dela, baseando-se num modelo interno do mundo físico onde podemos visualizar objetos a três dimensões. A experiência que fez para o demonstrar, em que os sujeitos tinham de determinar se duas mesas desenhadas a partir de ângulos distintos eram iguais, revelou que estes eram capazes de aplicar aquilo que Shepard designou por «rotação mental»: girar mentalmente uma das mesas para as comparar.

Shepard utilizou uma série de ilusões óticas (e auditivas) para provar que o cérebro interpreta a informação sensorial mediante o conhecimento do mundo exterior e a



As ilusões óticas confundem o espetador, o que prova que, além de as percebermos, tentamos fazer com que os dados sensoriais encaixem naqueles que vemos com o olho da mente.

visualização mental. Afirmou que a percepção é «uma alucinação conduzida a partir do exterior» e descreveu os processos do sonho e da alucinação como uma «percepção simulada internamente».

As investigações de Shepard trouxeram técnicas revolucionárias para identificar a estrutura oculta das representações e dos processos mentais. O seu trabalho sobre a percepção visual e auditiva, as imagens mentais e a representação influenciaram muitos psicólogos. ■

Ver também: René Descartes 20–21 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■

Jerome Bruner 164–65 ■ Donald Broadbent 178–85 ■ Max Wertheimer 335



PROCURAMOS CONSTANTEMENTE RELAÇÕES CAUSAIS

DANIEL KAHNEMAN (1934—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da prospeção

ANTES

1738 O matemático Daniel Bernoulli propõe a hipótese da utilidade esperada para explicar as preferências quando tomamos decisões em situações de risco.

1917 Wolfgang Köhler publica a obra *The Mentality of Apes*, que estuda como estes animais resolvem os problemas.

Década de 1940 Os estudos sobre a conduta animal de Edward Tolman abrem uma nova área de investigação sobre a motivação e a tomada de decisões.

DEPOIS

1980 Richard Thaler, economista americano, publica o primeiro artigo sobre a economia comportamental: «Towards a Positive Theory of Consumer Choice».

Até há pouco tempo, acreditava-se que a percepção do risco e o processo da tomada de decisão eram mais uma questão de probabilidade e de estatística do que de psicologia. Contudo, a psicologia cognitiva e a sua ênfase nos processos mentais levaram os conceitos de percepção e de critério para o campo da resolução de problemas, com resultados surpreendentes. Daniel Kahneman e Amos

Tversky reviram as teorias acerca da tomada de decisão perante a incerteza na obra *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases* (1974). Concluíram que a crença generalizada de que as pessoas decidem com base em estatísticas e probabilidades não é verdadeira; pelo contrário, decidem «a olho», segundo critérios heurísticos a partir de exemplos concretos ou de pequenas amostras. Portanto, as decisões costumam ser incorretas, já que se baseiam em informação facilmente acessível, em vez de em probabilidades reais.

Kahneman e Tversky descobriram que este método de resolução de problemas baseado na experiência segue um padrão: tendemos a sobrevalorizar as probabilidades de suceder algo de pouco provável (um acidente aéreo) e a subestimar as de ocorrer algo de provável (um acidente de trânsito depois de bebermos).

Estas conclusões foram a base da teoria da perspectiva, que Kahneman e Tversky apresentaram em 1979, e que desembocou no campo psicológico interdisciplinar da economia comportamental. ■



Muitos acreditam erradamente que depois de o vermelho ter saído várias vezes seguidas na roleta, obrigatoriamente terá de sair o preto.

**Daniel Kahneman
e Amos Tversky**



Ver também: Edward Tolman 72–73 ■ Wolfgang Köhler 160–61



A MEMÓRIA GUARDA OS ACONTECIMENTOS E AS EMOÇÕES JUNTOS

GORDON H. BOWER (1932–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudo da memória

ANTES

1927 Bluma Zeigarnik descreve o efeito que designou: as tarefas interrompidas recordam-se melhor do que as terminadas.

1956 George Armitage Miller apresenta um modelo cognitivo do armazenamento na memória de curto prazo em *Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information*.

1972 Endel Tulving diferencia entre a memória semântica e a episódica.

DEPOIS

1977 Roger Brown cunha o termo «memória fotográfica» para a memória autobiográfica associada a acontecimentos muito emotivos.

2001 Daniel Schacter publica *Seven Sins of Memory*, no qual categoriza as falhas da memória.

Quando estamos de **bom humor**, tendemos a guardar na memória as coisas positivas que acontecem...

Quando estamos de **mau humor**, tendemos a guardar na memória as **coisas negativas** que acontecem...

... porque **prestamos mais atenção** à informação **que concorda com o nosso estado de ânimo**.

A memória guarda os acontecimentos e as emoções juntos.

Quando estamos **contentes** é-nos mais fácil recordar **momentos felizes**.

Quando estamos **tristes** é-nos mais fácil recordar **momentos tristes**.

Ver também: Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Paul Ekman 196–97 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237

Na década de 1950, o interesse pela memória ressurgiu. Foram desenvolvidos modelos cada vez mais sofisticados da memória de curto e de longo prazo para explicar como a informação é selecionada, organizada, armazenada e recuperada, estudando-se também como as recordações se esquecem ou distorcem.

Memória e estado de ânimo

Na década de 1970, o interesse antes despertado pela teoria da aprendizagem e da memória deslocara-se para o estudo de por que razão algumas recordações se armazenam melhor, ou são mais fáceis de evocar, do que outras. Um dos principais psicólogos neste campo, Gordon H. Bower, observou o impacto da emoção na memória em estudos em que os sujeitos aprendiam listas de palavras enquanto experimentavam diversos estados de ânimo, as quais tinham depois de recordar também em diferentes estados emocionais. Identificou assim a «recordação dependente do estado de espírito»: se aprendemos algo enquanto estamos tristes, recordá-lo-emos

melhor quando voltarmos a estar tristes. Afirmou que relacionamos o estado de espírito com o que acontece à nossa volta, pelo que a informação e a emoção são armazenadas juntas. É mais fácil recordar quando o estado de ânimo no momento do armazenamento e no da recordação é o mesmo.

Bower descobriu que a emoção também influencia a informação que selecionamos. Se estamos contentes, tendemos a detetar (e, portanto, a recordar) coisas positivas; se estamos tristes, as coisas negativas despertam-nos a atenção e recordamo-las mais facilmente. Bower concluiu que as pessoas tristes recordavam melhor os pormenores de uma história triste do que as que estavam contentes quando a leram. Chamou a este fenómeno «processamento congruente com o estado de espírito» e concluiu que a memória episódica (de situações) está especialmente vinculada às emoções. As emoções e os factos são armazenados juntos e recordamos melhor a informação congruente com o nosso estado de ânimo, tanto no momento em que aconteceu como quando o recordamos.



Umás férias idílicas recordam-se com maior facilidade quando estamos alegres, segundo Bower. Se houve maus momentos, tendemos a esquecê-los, ou só os recordamos quando estamos tristes.

Bower estudou pessoas com diferentes estados emocionais em análises retrospectivas das suas interações com os outros. A memória e a opinião sobre o comportamento passado dependiam do estado de espírito atual. Esta análise ajudou Bower a aperfeiçoar as suas ideias sobre a emoção e a memória e levou-o a aprofundar o estudo da influência das emoções sobre a nossa vida. ■

Gordon H. Bower

Cresceu no Ohio. Na escola, demonstrou maior interesse por jazz e baseball do que pelos estudos, até um professor lhe apresentar a obra de Sigmund Freud. Estudou psicologia na Case Western Reserve University (Cleveland) e em 1959 fez o doutoramento em teoria da aprendizagem em Yale. Dali passou para o reconhecido Departamento de Psicologia da Universidade de Stanford (Califórnia), onde contribuiu com os seus estudos para

o desenvolvimento da psicologia cognitiva, além de trabalhar como professor até à reforma, em 2005. Nesse mesmo ano, Bower foi condecorado com a Medalha Nacional de Ciências pela sua contribuição para a psicologia cognitiva e matemática.

Principais obras

1966, 1975 *Theories of Learning* (with Ernest Hilgard)
1981 *Mood and Memory*
1991 *Psychology of Learning and Motivation* (Volume 27)

“

As pessoas que são felizes durante a experiência inicial retêm melhor as situações felizes; as que estão aborrecidas recordam melhor as provocações.

Gordon H. Bower

”



AS EMOÇÕES SÃO UM COMBOIO DESGOVERNADO

PAUL EKMAN (1934–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia das emoções

ANTES

Década de 1960 Margaret Mead, antropóloga americana, estuda comunidades tribais e conclui que as expressões faciais são específicas de cada cultura.

Década de 1960 O psicólogo americano Silvan Tomkins, mentor de Ekman, propõe a sua teoria dos afetos, ou das emoções, diferente da das pulsões freudiana.

Década de 1970 Gordon H. Bower define a relação entre estados emocionais e memória.

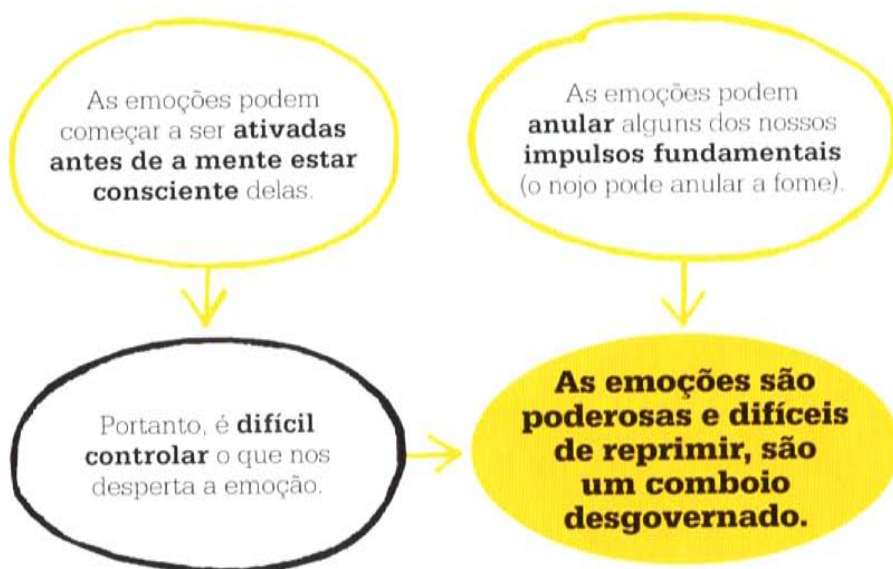
DEPOIS

Década de 2000

As conclusões de Ekman sobre as expressões faciais e a mentira são incorporadas nos protocolos de segurança dos transportes públicos.

As emoções, e mais concretamente os transtornos emocionais, tinham sido uma parte importante da psicoterapia desde o início, mas eram mais entendidos como um sintoma que era preciso tratar do que como um objeto de estudo de pleno direito. Um dos primeiros a observar que as emoções mereciam tanta atenção como os processos cognitivos, os impulsos ou a conduta foi Paul Ekman, cujas investigações sobre o comportamento não verbal e os gestos faciais despertaram o seu interesse pelo tema.

Na década de 1970, quando Ekman iniciou os seus estudos, acreditava-se que aprendemos a exprimir as emoções fisicamente em função de uma série de convenções sociais que diferem de uma cultura para outra. Paul Ekman viajou por todo o mundo, primeiro para fotografar pessoas do «mundo desenvolvido», como o Japão ou o Brasil, e depois lugares remotos e isolados, sem acesso à rádio nem à televisão, como as selvas da Papua-Nova Guiné. Observou que os aborígenes interpretavam as expressões faciais tão bem como qualquer habi-



Ver também: William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Nico Frijda 324–25 ■ Charlotte Bühler 336 ■ René Diatkine 338 ■ Stanley Schachter 338

As seis emoções básicas



Raiva



Nojo



Medo



Felicidade



Tristeza



Surpresa

tante de um país mais globalizado, o que sugere que as expressões faciais são um resultado universal da evolução humana.

As emoções básicas

Paul Ekman definiu seis emoções básicas (raiva, nojo, medo, felicidade, tristeza e surpresa) e, devido à sua universalidade, concluiu que deviam ser relevantes para a nossa construção psicológica. Observou que as expressões faciais associadas a estas emoções são involuntárias: reagimos automaticamente aos estímulos que desencadeiam respostas emocionais e a reação produz-se com frequência antes de a mente consciente ter tido

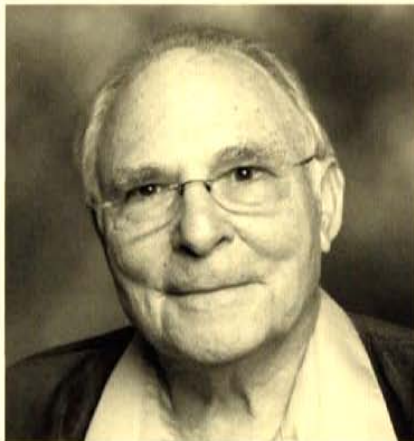
tempo de registar o que motivou a emoção. Ekman não concluiu apenas que as expressões do rosto podem revelar o estado emocional interno; mas também que as emoções responsáveis por esses gestos involuntários são mais poderosas do que aquilo em que se tinha acreditado até então.

Em *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, Ekman afirma que as emoções podem ser mais poderosas do que as pulsões freudianas do sexo, da fome e até mesmo da vida. Por exemplo, a vergonha ou o medo podem anular a libido e impedir uma vida sexual satisfatória. A potência do «comboio desgovernado» das emoções convenceu Ekman

de que compreender melhor as emoções seria benéfico para o tratamento de algumas perturbações mentais. Talvez não possamos controlar as emoções, mas sim modificar o que as desencadeia e os comportamentos que a elas conduzem.

Ekman foi dos primeiros a estudar o engano e os diferentes modos de se procurar ocultar os sentimentos, identificando pequenos gestos delatores («microexpressões») que surgem quando alguém procura dissimular algo consciente ou inconscientemente. Isto tornou-se útil na conceção de medidas de segurança contra o terrorismo. ■

Paul Ekman



Nasceu e cresceu em Newark (Nova Jérsei). Quando se iniciou a II Guerra Mundial, a sua família mudou-se para o estado de Washington, depois para Oregon e, finalmente, para o Sul da Califórnia. Aos 15 anos inscreveu-se na Universidade de Chicago, onde se interessou pela psicoterapia e por Freud, iniciando depois o seu doutoramento em psicologia clínica na Universidade Adelphi de Nova Iorque. Após um breve período no exército americano, Ekman começou a fazer investigação na Universidade da Califórnia de São Francisco

(UCSF), concentrando-se no comportamento não verbal e nas expressões faciais. Isto levou-o a estudar a ocultação das emoções nas expressões do rosto, o que por sua vez o fez aprofundar o campo da psicologia das emoções, então inexplorado. Além disso, foi professor na UCSF desde 1972 até se reformar, em 2004.

Principais obras

1985 *Telling Lies*

2003 *Emotions Revealed*

2008 *Emotional Awareness*



O ÊXTASE CONDUZ-NOS A UMA REALIDADE ALTERNATIVA

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI (1934–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia positiva

ANTES

1943 Com *A Theory of Human Motivation*, Abraham Maslow assenta as bases para uma psicologia humanista.

1951 Carl Rogers publica *Terapia Centrada no Cliente*, de enfoque humanista.

Década de 1960 Aaron Beck propõe uma terapia cognitiva alternativa à psicanálise.

Década de 1990 O psicólogo Martin Seligman passa do estudo do «desamparo aprendido» e da depressão para a «psicologia positiva».

DEPOIS

1997 Csíkszentmihályi publica com William Damon e Howard Gardner *Trabalho Qualificado Quando a Excelência e a Ética se Encontram*; em 2002 publica *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*.

Durante a «revolução cognitiva» e no âmbito da psicologia clínica, apareceu uma tendência que rejeitava que os pacientes fossem analisados apenas a partir do ponto de vista do seu problema, procurando um enfoque mais humanístico. Psicólogos como Erich Fromm, Abraham Maslow e Carl

Rogers começaram a refletir sobre o que constituía uma vida satisfatória e feliz, em vez de se limitarem a aliviar o sofrimento da depressão e da ansiedade. Daí surgiu a «psicologia positiva», que se centrava em encontrar o modo de se alcançar essa vida feliz.

Um dos conceitos básicos desta nova psicologia é o de «fluxo», conce-

Quando iniciamos uma **atividade agradável** e que implica um desafio à altura das nossas capacidades...

... ficamos absortos nessa atividade e entramos num estado de «**fluxo**» em que...

... estamos totalmente **concentrados**

... sentimo-nos **serenos**.

... perdemos a **noção do tempo**.

... temos um sentimento de **clareza interior**.

Acima de tudo, **não temos consciência de nós mesmos** nem do mundo que nos rodeia.

Fluir parece-se com entrar em êxtase.

Ver também: Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Aaron Beck 174–77 ■ Martin Seligman 200–01 ■ Jon Kabat-Zinn 210



Um bom músico de jazz parece entrar em transe enquanto toca. Imerso na sensação extática de «fluir», fica absorto na música e na atuação.

bido por Mihály Csíkszentmihályi na década de 1970 e explicado em pormenor em *Fluir*, em 1990. A ideia ocorreu-lhe a partir de entrevistas com pessoas que pareciam viver uma vida plena, quer a trabalhar quer em atividades de lazer; não se tratava apenas de profissionais criativos, como artistas ou músicos, mas de pessoas de todas as camadas sociais. Csíkszentmihályi observou que todos descreviam uma sensação semelhante quando estavam mergulhados numa atividade agradável e em que eram bons. Afirmavam alcançar um estado

mental em que perdiam a noção de si mesmos, onde as coisas aconteciam de modo automático: uma sensação de «fluir». Começava com uma «atenção limitada a um objetivo claramente definido. Sentimo-nos envolvidos, concentrados, absortos. Sabemos o que é preciso fazer e como o estamos a fazer». Um músico sabe instantaneamente se a melodia que está a tocar soa tal como devia e um tenista sabe se a bola que acaba de bater vai chegar ao seu destino.

Estado de êxtase

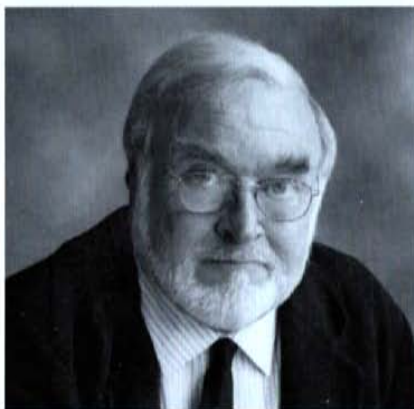
As pessoas que experimentam o fluxo também descrevem sensações de serenidade, clareza e perda da noção do tempo, pelo que Csíkszentmihályi comparou-o a um estado de êxtase (no sentido literal do grego *ekstasis*, «saída de nós mesmos»). Grande parte da satisfação que o fluxo proporciona procede da sensação de se sentirem alheios às preocupações diárias, de saírem da realidade quotidiana. Csíkszentmihályi afirmava que o *fluir* é a chave para se desfrutar plenamente de qualquer ati-

vidade e, portanto, para se alcançar uma vida plena.

Mas como se alcança o estado de fluxo? Csíkszentmihályi estudou casos de pessoas que o conseguiam com regularidade e apercebeu-se de que isso acontecia quando o desafio proporcionado pela atividade correspondia às capacidades da pessoa, quando a tarefa era factível mas exigente e requeria uma concentração total. Só um equilíbrio razoável entre a capacidade e a dificuldade podia conduzir ao fluxo. Se tinham falta das capacidades necessárias para levar a cabo a tarefa, esta gerava ansiedade, e se era demasiado simples, criava aborrecimento ou apatia.

O conceito de fluxo de Csíkszentmihályi foi muito bem acolhido por outros defensores da psicologia positiva e passou a ser um dos elementos fundamentais desta orientação nova e otimista. Csíkszentmihályi entendia o fluxo como um elemento fundamental em qualquer tipo de atividade e acreditava que era especialmente importante no trabalho, para que este fosse mais satisfatório e tivesse maior significado. ■

Mihály Csíkszentmihályi



Nasceu em Fiume (Itália), atual Rijeka (Croácia), onde o seu pai estava colocado como diplomata húngaro. Quando os comunistas invadiram a Hungria, em 1948, a família emigrou para Roma. Quando era adolescente, assistiu a uma conferência de Carl Jung na Suíça e decidiu estudar psicologia. Graças a uma bolsa, estudou na Universidade de Chicago (EUA); licenciou-se em 1959 e doutorou-se em 1965. Ainda estudante, casou-se com a escritora Isabella Selenga e em 1968 tornou-se cidadão americano. Permaneceu na Universidade

de Chicago, dando aulas e desenvolvendo as suas ideias sobre o «fluxo» de 1969 a 2000, ano em que foi nomeado professor de psicologia e gestão da Claremont Graduate University (Califórnia).

Principais obras

1975 *Beyond Boredom and Anxiety*

1990 *Fluir*

1994 *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium.*

1996 *Creativity*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia positiva

ANTES

Década de 1950 Carl Rogers desenvolve a terapia «centrada no cliente».

1954 Abraham Maslow usa pela primeira vez o termo «psicologia positiva» em *Motivation and Personality*.

Década de 1960 Aaron Beck propõe a terapia cognitiva perante as carências da terapia psicanalítica tradicional.

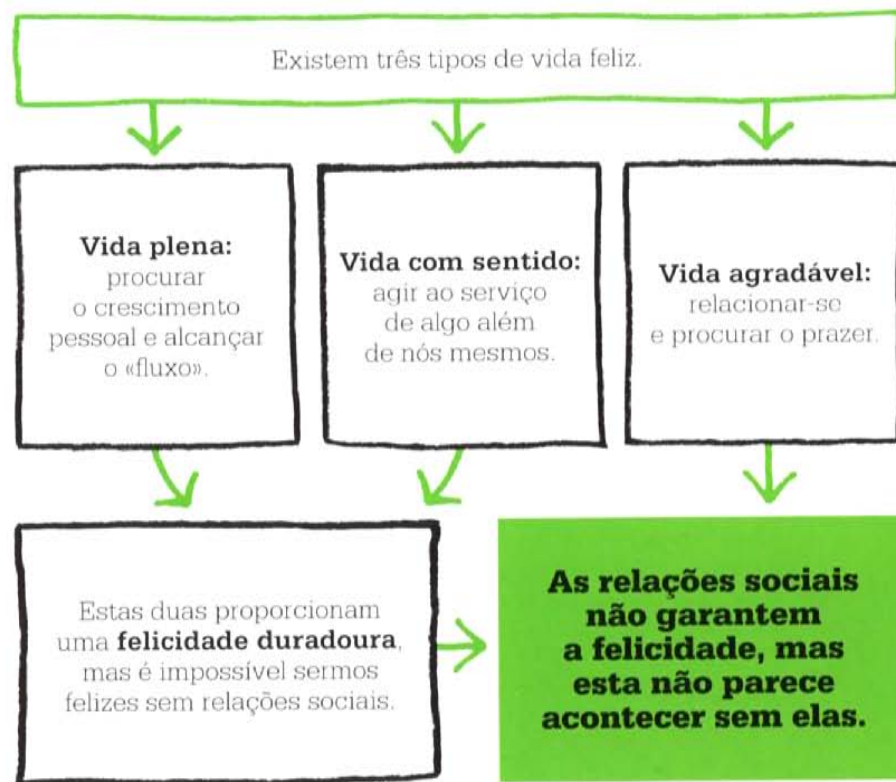
DEPOIS

1990 Mihály Csikszentmihályi publica *Fluir*, a partir do seu estudo sobre a relação entre as atividades agradáveis e com significado e a felicidade.

1994 Em *Aonde Quer Que Eu Vá*, J. Kabat-Zinn apresenta a «meditação de atenção plena» (*mindfulness*) para se enfrentar o stresse, a dor, a ansiedade e a doença.

AS PESSOAS FELIZES SÃO MAIS SOCIÁVEIS

MARTIN SELIGMAN (1942–)



Após a II Guerra Mundial, a psicologia experimental centrou-se fundamentalmente nos processos cognitivos, enquanto a psicologia clínica continuou à procura do modo de tratar problemas como a depressão ou a ansiedade. O fim das novas terapias

cognitivas continuava a ser aliviar os estados de infelicidade, mais do que fomentar os de bem-estar. Martin Seligman, cuja teoria do desamparo adquirido ou aprendido (a espiral de atitudes negativas que aparece em perturbações como a depressão) conduziu a tratamentos mais eficazes

Ver também: Erich Fromm 124-29 ■ Carl Rogers 130-37 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ Aaron Beck 174-77 ■ Mihály Csíkszentmihályi 198-99 ■ Jon Kabat-Zinn 210

“

As boas relações sociais são, como o alimento e a termorregulação, elementos cruciais para o estado de espírito.

Martin Seligman

”

na década de 1980, pensava que a psicologia oferecia elementos positivos, mas que ainda podia fazer mais. Acreditava que a terapia se devia ocupar tanto das capacidades como das carências; interessar-se tanto por construir o melhor da vida como por reparar o pior». Tinha estudado filosofia, pelo que comparou a tarefa da psicologia positiva com a de Aristóteles em busca da *eudaimonia*, a felicidade ou «vida feliz». Como os filósofos nos quais se inspirava, Seligman opinava que o seu objetivo não era aliviar ou eliminar aquilo que nos faz infelizes, mas sim fomentar aquilo que nos pode fazer felizes, mas antes tinha de descobrir o que era.

Vidas «felizes»

Seligman observou que as pessoas satisfeitas e extraordinariamente felizes tendem a dar-se bem com os outros e a desfrutar da sua companhia. Pareciam ter uma «vida agradável», um dos três tipos de vida «feliz» que identificou; os outros dois eram a «vida plena» e a «vida com significado». A vida agradável, ou a busca do maior prazer possível, pa-

recia trazer felicidade, embora de curta duração, segundo Seligman. A vida plena, ou o desfrutar de relações, trabalho e lazer satisfatórios, proporcionava, embora de forma menos óbvia, uma felicidade mais profunda e duradoura. Por sua vez, a vida com significado, ou agir em benefício dos outros ou de algo além de nós mesmos, proporcionava grande satisfação e plenitude.

Seligman apercebeu-se também de que os estilos de vida plena e com significado incluíam as atividades que o seu colega Csíkszentmihályi descrevera como geradoras de «fluxo» ou de um envolvimento mental intenso. Evidentemente, a vida agradável não gerava «fluxo», mas Seligman descobriu que todas as «pessoas extraordinariamente felizes» que estudara eram também muito sociáveis e tinham companheiros. Seligman concluiu: «As relações sociais não garantem a felicidade, mas esta não parece acontecer sem elas.» Uma vida plena e com significado pode conduzir à *eudaimonia*, mas se, além disso, se tiver uma vida agradável, a felicidade alcançada será mais intensa. ■



Desfrutar dos atos sociais e da companhia de outros não proporciona uma satisfação intelectual nem emocional profunda, mas é fundamental para a felicidade.



Martin Seligman

Nasceu em Albany (Nova Iorque) e licenciou-se em filosofia na Universidade de Princeton em 1964. Depois interessou-se pela psicologia e, em 1967, obteve o doutoramento na Universidade da Pensilvânia. Ensinou na Universidade de Cornell (Nova Iorque) durante três anos, antes de regressar à Pensilvânia, em 1970, onde é professor de psicologia desde 1976.

A sua investigação sobre a depressão durante a década de 1970 levou-o à teoria do desamparo adquirido ou aprendido e a um método para contrariar o pessimismo inerente à mesma. Contudo, depois de sofrer um incidente com a filha, que o fez aperceber-se da sua própria negatividade inata, convenceu-se de que a chave da felicidade reside em concentrar-se nos pontos fortes positivos, evitando ao mesmo tempo os fracos negativos. Seligman é considerado um dos pais da psicologia positiva moderna.

Principais obras

1975 *Helplessness*

1991 *Aprenda Otimismo*

2002 *Felicidade Autêntica*

**AS NOSSAS CERTEZAS
MAIS ABSOLUTAS NÃO SÃO
NECESSARIAMENTE
A VERDADE**

ELIZABETH LOFTUS (1944—)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudo da memória

ANTES

1896 Sigmund Freud apresenta o conceito das memórias reprimidas.

1932 Frederic Bartlett afirma que a memória está sujeita à elaboração, omissão e distorção.

1947 Gordon Allport e Leo Postman dirigem experiências que demonstram vários tipos de recordações erradas não intencionais.

DEPOIS

1988 *Courage to Heal*, de Ellen Bass e Laura Davis, exerce grande influência e impulsiona, durante a década de 1990, o surgimento de terapias para a recuperação de recordações reprimidas.

2001 Daniel Schacter descreve sete modos através dos quais a memória se pode enganar.

Em finais do século XIX, Freud afirmou que a mente contava com mecanismos de defesa para se proteger de pensamentos ou impulsos inaceitáveis ou dolorosos e designou por «repressão» o mecanismo inconsciente que os mantinha afastados da consciência. Posteriormente elaborou uma teoria mais geral dos desejos e das emoções reprimidas. Contudo, a ideia de que é possível reprimir e armazenar uma recordação dolorosa além do alcance da consciência foi aceite por muitos psicólogos.

Várias formas de psicoterapia desenvolvidas durante o século XX concentraram-se na repressão e a possibilidade de recuperação de recordações reprimidas ficou tão associada à psicanálise, que até mesmo os filmes de Hollywood começaram a explorá-la. A memória, em geral, foi um dos temas prediletos dos psicólogos experimentais, sobretudo quando o behaviorismo começou a perder força após a II Guerra Mundial e a «revolução cognitiva» começou a propor modelos para explicar como a informação era processada no cérebro para ser transformada em recordações. Quando Elizabeth Loftus começou a investigar, a memória a

“

A recordação humana não funciona como uma câmara de vídeo ou de cinema.

Elizabeth Loftus

”

longo prazo era uma área de investigação atraente e a recuperação das recordações reprimidas estava prestes a transformar-se num tema escaladante devido aos casos de abuso de menores que chegaram aos tribunais na década de 1980.

A memória sugestível

À medida que investigava, crescia o seu ceticismo sobre a possibilidade da recuperação das recordações reprimidas. Investigações anteriores de Frederic Bartlett, Gordon Allport e Leo Postman já tinham provado que, embora o cérebro humano funcione

Elizabeth Loftus



Nasceu em Los Angeles (EUA) em 1944 e o seu nome de solteira é Elizabeth Fishman. Licenciou-se na Universidade da Califórnia com a intenção de ser professora de matemáticas; contudo, enquanto estudava na UCLA, assistiu a aulas de psicologia e em 1970 doutorou-se em psicologia na Universidade de Stanford, onde se começou a interessar pela memória de longo prazo e conheceu Geoffrey Loftus, um colega de curso com o qual se casou e de quem seguidamente se divorciou. Trabalhou na Universidade de Washington,

em Seattle, como professora de psicologia e professora adjunta de direito durante 29 anos. Em 2002 foi nomeada professora distinta da Universidade da Califórnia e tornou-se a mulher mais bem posicionada numa classificação dos psicólogos mais importantes do século XX.

Principais obras

1979 *Eyewitness Testimony*

1991 *Witness for the Defense* (com Katherine Ketcham)

1994 *The Myth of Repressed Memory* (com Katherine Ketcham)

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237 ■ Frederic Bartlett 335–36

com normalidade, nem sempre se pode confiar na capacidade para recuperar informações da memória. Loftus acreditava que isto também devia ser verdade no caso da recordação de acontecimentos tão traumáticos que ficam reprimidos e talvez mais ainda devido ao carácter emocional dos factos.

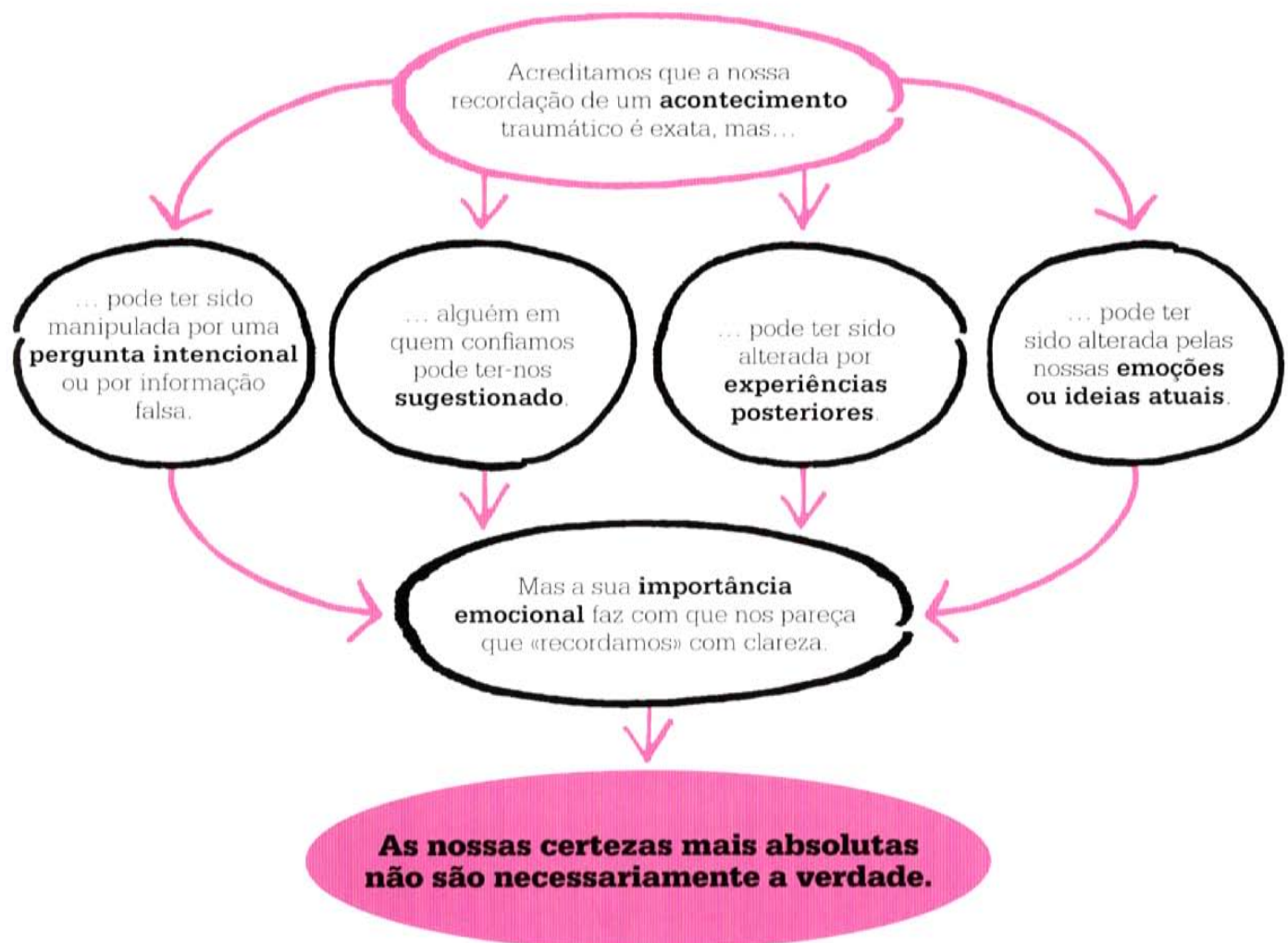
Em inícios da década de 1970, Loftus começou a investigar a falibilidade das recordações com experiências simples, destinadas a verificar a exatidão do testemunho de testemunhas oculares. Os partici-

pantes viam vídeos de acidentes de trânsito e era-lhes perguntado o que tinham visto. A conclusão foi que a formulação das perguntas influenciava o modo como as pessoas narravam o acontecido. Quando se lhes pedia que estimassem a velocidade dos automóveis implicados, as respostas variavam em função de se o entrevistador se referia ao acontecido com palavras como «pancada», «colisão» ou «choque». E quando se lhes perguntava se os vidros se tinham partido por causa do acidente, as suas respostas tinham de novo

uma correlação com as palavras usadas na pergunta sobre a velocidade. Em versões posteriores da experiência deu-se aos participantes informação verbal falsa sobre alguns pormenores do acidente (por exemplo, sobre os sinais de trânsito em redor do local do ocorrido), a qual apareceu sob a forma de falsas recordações em muitos dos relatórios dos participantes.

Implicações legais

Para Loftus, era óbvio que a sugestão e as perguntas intencionais após o





Numa experiência de 1974, Loftus mostrou a várias pessoas um filme de acidentes de automóvel e perguntou-lhes a que velocidade tinham «batido», «colidido» ou «chocado». A escolha do verbo determinava a estimativa da velocidade.

ocorrido podem distorcer a recordação. É possível «implantar» informação falsa nas recordações de um observador.

Eyewitness Testimony, o livro de 1979 no qual descreve as suas experiências, mostra que Loftus estava muito consciente das repercussões deste «efeito desinformador», não só para a teoria psicológica da memória, mas também para os processos judiciais. Prevendo que ia gerar controvérsia, escreveu: «A escassa fiabilidade das testemunhas oculares nos processos de identificação expõe um dos problemas mais graves para a administração da justiça civil e penal.»

A síndrome da recordação falsa

Loftus foi-se envolvendo cada vez mais na psicologia forense como testemunha especialista em casos de abuso de menores durante a década

de 1980. Observou então que as recordações podem não só ser distorcidas mediante uma sugestão posterior ou através de informação errada, como também podem ser totalmente falsas. Por exemplo, o caso de George Franklin ilustra perfeitamente os diversos aspetos do que chegou a ser conhecido como a «síndrome da recordação falsa». Franklin foi preso em 1990 pelo assassinio de uma menina, a melhor amiga da própria filha, Eileen, cuja declaração como testemunha ocular, 20 anos depois do crime, foi crucial para o veredito de culpado. Loftus encontrou contradições na declaração de Eileen e provou que as suas recordações eram incorretas, mas, apesar disso, o júri declarou Franklin culpado. Em 1995, a sentença foi revogada porque o júri fora privado de «provas cruciais», já que Eileen «recuperara» a memória numa sessão de hipnose. Para Loftus, Eileen acreditava ter visto o pai co-

meter o crime, mas na realidade tratava-se de uma recordação falsa, desenvolvida por o ter visto cometer outros atos cruéis, e «uma imagem brutal sobrepôs-se à outra». Perante o tribunal, Loftus argumentou com sucesso que a combinação da sugestão durante a hipnose, as recordações aterradoras e a raiva e a dor de Eileen tinham criado uma falsa «recordação reprimida».

O caso de Paul Ingram, no qual Loftus não interveio, também apontou para a possibilidade de implantação de recordações falsas. Ingram, detido em 1988 por abusar sexualmente das filhas, negou os factos, mas depois de vários meses de interrogatórios confessou tê-los cometido, juntamente com outros delitos de violação e assassinio. Richard Ofshe, psicólogo que interveio no caso, desconfiou e sugeriu ao acusado que ele era culpado de outro delito sexual, neste caso inexistente. Ingram começou por negar a acusação, mas depois fez uma confissão pormenorizada.

Perdidos no centro comercial

No entanto, as provas de implantação de recordações falsas eram ainda meramente episódicas, nada concludentes, e Loftus recebeu uma chuva de críticas por aquilo que se considerava serem opiniões controversas. Então, decidiu procurar provas irrefutáveis mediante uma experiência cujo objetivo era implantar deliberadamente recordações falsas. Tratava-se da sua experiência de 1995, «perdidos no centro comercial».

Loftus contou a cada um dos participantes quatro histórias da sua infância que, em princípio, os familiares dos próprios sujeitos tinham recordado e transmitido. Mas, na realidade, só três eram verdadeiras; a quarta, segundo a qual o participante se perdera num centro comercial,



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Estudos da memória

ANTES

1885 Hermann Ebbinghaus descreve a «curva do esquecimento» em *Sobre a Memória*.

1932 Frederic Bartlett elabora uma lista com os sete modos pelos quais podemos recordar mal um episódio no seu livro *Remembering*.

1956 George Armitage Miller publica um artigo intitulado *Magical Number Seven, Plus or Minus Two*.

1972 Endel Tulving distingue entre memória semântica e episódica.

DEPOIS

1995 Elizabeth Loftus estuda a memória retroativa em *The Formation of False Memories*.

2005 Susan Clancy, psicóloga americana, estuda supostas recordações de raptos por extraterrestres.

OS SETE PECADOS DA MEMÓRIA

DANIEL SCHACTER (1952–)

Daniel Schacter acredita que o esquecimento é uma função crucial da memória humana e necessária para o seu funcionamento. Precisamos de recordar algumas experiências e parte da informação que aprendemos, mas a maioria é irrelevante e ocuparia um valioso «espaço de armazenamento» na memória, pelo que «apagamo-la», para usar a analogia informática que a psicologia cognitiva emprega com tanta frequência. Contudo, este processo de seleção às vezes falha. O que deveria ter sido marcado como informação útil e armazenado para uso posterior, é eliminado da memória e esquecido; em troca, é conservada informação trivial ou desnecessária que deveria ter sido apagada.

O armazenamento não é o único aspeto da memória que pode dar problemas. O processo de recuperação pode confundir a informação e proporcionar recordações distorcidas. Schacter enumera sete razões por meio das quais a memória falha: transitoriedade, distraibilidade, bloqueio, atribuição errada, sugestibilidade, enviesamento retrospectivo e persistência. Por analogia com os sete pecados capitais, e piscando o olho a George Armitage Miller e ao seu «mágico número sete», designa-os como

«os sete pecados da memória». Considera os três primeiros «pecados de omissão» ou de esquecimento e os quatro últimos «pecados de comissão» ou de recordação. Cada pecado pode conduzir a um tipo de erro no momento de recuperação da informação.

O primeiro pecado, o da transitoriedade, implica a deterioração da memória, especialmente a episódica (a recordação de factos), com o tempo. Deve-se a dois fatores: recordamos melhor um facto recente do que outro do passado longínquo; e sempre que o recordamos (recuperamos a recordação), o cérebro volta a processá-lo

“

Não nos convém uma memória que guarde todos os elementos de cada experiência. O acumular de informação trivial bloquear-nos-ia.

Daniel Schacter

”

Ver também: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Elizabeth Loftus 202–07 ■ Frederic Bartlett 335–36

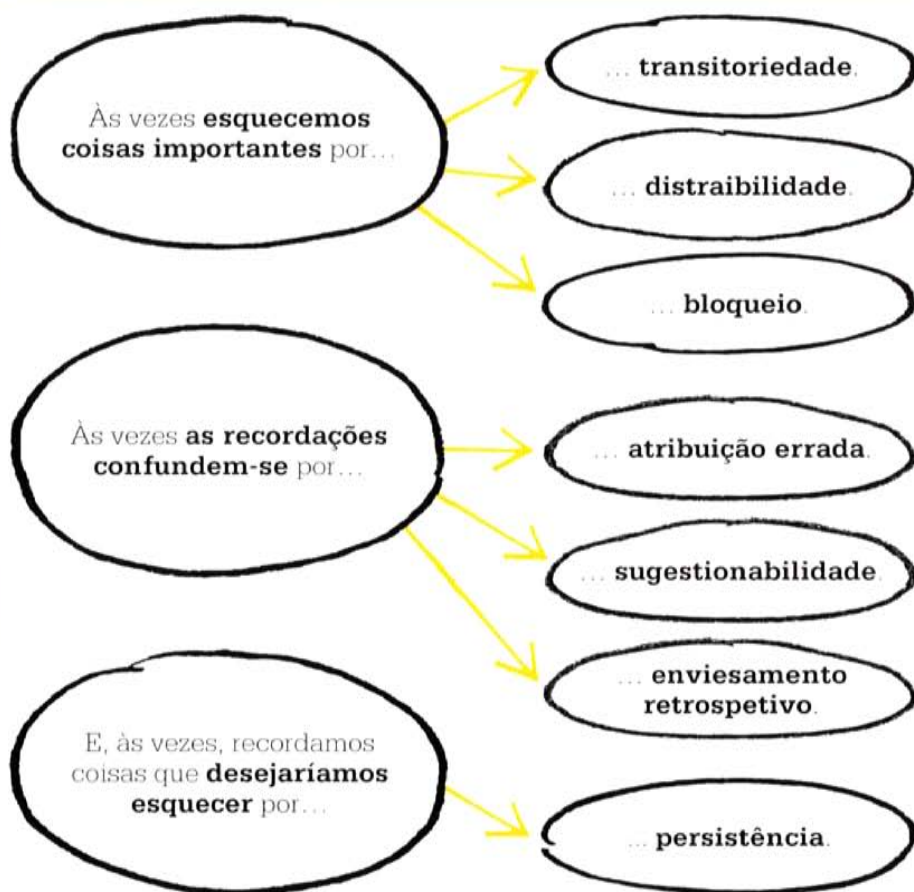
e, portanto, a alterá-lo ligeiramente. A distraibilidade, o pecado que se manifesta sob a forma de perda das chaves ou do esquecimento de datas, não é tanto um erro de recuperação mas de seleção. Às vezes, não prestamos atenção suficiente quando fazemos as coisas (como guardar as chaves), pelo que o cérebro trata a informação como se fosse trivial e não a armazena. Por outro lado, temos o pecado do bloqueio, que consiste em não conseguirmos recuperar a informação armazenada, frequentemente devido à interferência de outra recordação. Um exemplo é a síndrome do «está na ponta da língua», quando quase podemos recuperar uma palavra que conhecemos bem, mas não o conseguimos.

Pecados de comissão

Os «pecados de comissão» são mais complexos, mas não menos habituais. Na atribuição errada, recuperamos a informação corretamente, mas não a sua origem. Algo de semelhante acontece com a sugestibilidade, quando as recordações são influenciadas pelo modo como se recuperam: por exemplo, em resposta a uma pergunta intencional. O pecado do enviesamento também implica a distorção da recordação e surge quando esta se vê afetada pelas emoções e pelas opiniões da pessoa no momento de recuperar a informação. Por último, o pecado da persistência é produto de uma memória eficaz. É a recuperação de forma persistente e não desejada de informação perturbadora ou incômoda armazenada, tal como recordações embaraçosas ou angustiantes.

Schacter insiste que estes pecados não são falhas; são o preço que temos de pagar por um sistema complexo que funciona excecionalmente bem na maioria das vezes. ■

Os sete pecados da memória



Daniel Schacter

Nasceu em Nova Iorque em 1952. Depois de estudar psicologia na Universidade da Carolina do Norte, trabalhou durante dois anos no laboratório da percepção e da memória do Hospital de Veteranos de Durham; ali tratou pacientes com perturbações orgânicas da memória. Depois iniciou os seus estudos de pós-graduação na Universidade de Toronto sob a supervisão de Endel Tulving, cujas investigações sobre a memória episódica e semântica eram

objeto de um acalorado debate na altura. Em 1981, fundou uma unidade de perturbações da memória em Toronto, juntamente com Tulving e Morris Moscovitch. Dez anos mais tarde tornou-se professor na Universidade de Harvard, onde fundou o Laboratório da Memória Schacter.

Principais obras

1982 *Stranger Behind the Engram*

1996 *Searching for Memory*

2001 *The Seven Sins of Memory*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Meditação com atenção plena

ANTES

c. 500 a. C. Buda estabelece a atenção consciente correta como o sétimo passo do Caminho Óctuplo em direção ao fim do sofrimento.

Década de 1960 O monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh difunde a meditação com atenção plena nos EUA.

DEPOIS

Década de 1990 Zindel Segal, Mark Williams e John D. Teasdale desenvolvem a terapia cognitiva baseada na atenção plena (TCBAP) para a depressão, a partir da REBAP de Kabat-Zinn.

1993 A terapia comportamental dialética propõe a atenção plena sem meditação para pessoas cujas perturbações os impedem de alcançar o estado mental adequado.

NÃO SOMOS O QUE PENSAMOS

JON KABAT-ZINN (1944–)

Depois da II Guerra Mundial, o crescente interesse pelas filosofias orientais na Europa e na América introduziu na cultura popular algumas ideias como a meditação. Os benefícios médicos dessa prática levaram Jon Kabat-Zinn, biólogo e psicólogo americano, a desenvolver a técnica da redução do stresse baseada na atenção plena (REBAP), que integra

a meditação na estrutura da terapia cognitiva.

A prática da consciência plena

A *mindfulness* (atenção ou consciência plena) é o elemento central do enfoque de Kabat-Zinn. O objetivo desta forma de meditação é observar os pensamentos e processos mentais (além do corpo e dos processos físicos) à distância, com desvinculação e ausência de julgamentos; «permanecer no corpo e observar o que acontece na mente, aprender a não rejeitar e a não perseguir nada, mas sim a deixar ser e a deixar ir».

Deste modo, aprendemos a observar os pensamentos com serenidade, sem nos identificarmos com eles, e a entender que a mente tem vida própria. Assim, um pensamento de fracasso é considerado uma atividade mental e não um trampolim para a conclusão: «Sou um fracassado.» Com a prática, aprendemos a ver que mente e o corpo são uma unidade. Kabat-Zinn afirma que somos mais do que um corpo e mais do que os pensamentos que se sucedem na mente. ■



O budismo fomentou a prática da atenção ou consciência plena durante mais de 2000 anos, mas os seus benefícios psicológicos e físicos não foram clinicamente comprovados até à década de 1990.

Ver também: Joseph Wolpe 86–87 ■ Fritz Perls 112–17 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Aaron Beck 174–77 ■ Neal Miller 337 ■ John D. Teasdale 339

TEMEMOS QUE A BIOLOGIA DESTRONE AQUILO QUE CONSIDERAMOS SAGRADO

STEVEN PINKER (1954—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia evolucionista

ANTES

1859 Charles Darwin afirma que a emoção, a percepção e a cognição são adaptações evolutivas.

Década de 1960 Noam Chomsky defende a ideia de que a capacidade para a linguagem é inata.

1969 John Bowlby declara que o apego do recém-nascido à mãe está geneticamente programado.

1976 O biólogo britânico Richard Dawkins afirma em *O Gene Egoísta* que as tendências comportamentais evoluem através da interação com os outros prolongada no tempo.

DEPOIS

2000 O psicólogo evolucionista americano Geoffrey Miller afirma, em *The Mating Mind*, que a seleção sexual modela a inteligência humana.

O debate sobre até que ponto podemos atribuir o nosso comportamento a causas inatas (congénitas) e a causas ambientais remonta à Antiguidade. Alguns psicólogos cognitivos afirmam que certos traços psicológicos não são apenas herdados, estando também sujeitos à seleção natural, tal como os físicos. Argumentam que a mente é um produto do cérebro e o cérebro é determinado pela genética.

O novo campo da psicologia evolucionista enfrentou uma grande oposição, mas encontrou um dos seus defensores no psicólogo canadiano Steven Pinker, que identificou os quatro medos que explicam a resistência à sua aceitação. O primeiro é o medo da desigualdade: se a nossa mente é uma «página em branco» ao nascer, todos nascemos iguais; mas se herdássemos traços psicológicos, existiriam pessoas com vantagens naturais. O segundo medo é que se certas imperfeições fossem inatas, não seriam suscetíveis de mudança; portanto, as iniciativas para ajudar os desafortunados

seriam inúteis. O terceiro é que se a genética determinasse o comportamento, poderíamos declinar toda a responsabilidade pelos nossos atos e culpar os genes. O quarto é o fundamental, segundo Pinker: se aceitamos que somos modelados pela psicologia evolucionista, as nossas «emoções mais aperfeiçoadas» (percepções, impulsos, sentimentos) seriam reduzidas a meros processos da evolução genética, e a biologia «destronaria o que consideramos sagrado». ■

“

A página em branco... prometia fazer do racismo, do sexismo e do preconceito social algo de insustentável.

Steven Pinker

”

Ver também: Francis Galton 28–29 ■ Konrad Lorenz 77 ■ John Bowlby 274–77 ■ Noam Chomsky 294–97



OS RITUAIS COMPULSIVOS SÃO UMA TENTATIVA DE CONTROLAR OS PENSAMENTOS INTRUSIVOS

PAUL SALKOVSKIS (década 1950–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Terapia cognitivo-comportamental

ANTES

Década de 1950 Wolpe aplica ideias comportamentais a técnicas de psicologia clínica como a dessensibilização sistemática.

1952 Hans J. Eysenck causa controvérsia ao afirmar que a psicoterapia não tem nenhum efeito benéfico.

1955 Albert Ellis e a sua terapia racional emotiva comportamental (TREC) oferecem uma alternativa à psicoterapia tradicional.

Década de 1960 Aaron Beck questiona a eficácia da terapia psicanalítica e desenvolve a cognitiva.

DEPOIS

Década de 2000 A TCC torna-se o tratamento-padrão para a ansiedade, os ataques de pânico e outras perturbações.

A psicologia passou por uma mudança importante na segunda metade do século XX. Muitos psicólogos consideravam que a psicanálise não era científica e, na década de 1960, foi substituída por terapias comportamentais ou pela mais recente terapia cognitiva de A. Beck para o tratamento de algumas perturbações. Até à década de 1980 foram desenvolvidas combinações destes enfoques, englobadas na designação terapia cognitivo-comportamental (TCC). Paul Salkovskis, um dos seus impulsionadores na Grã-Bretanha, descobriu que a TCC era especialmente útil para tratar o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). A psicanálise não encontrara na repressão ou nos traumas

uma causa para esta perturbação, mas Salkovskis explicou-o a partir da perspectiva da psicologia cognitiva e apresentou um tratamento cognitivo e comportamental.

Pensamentos obsessivos

Salkovskis sugere que o transtorno obsessivo-compulsivo se baseia nos pensamentos intrusivos e indesejados que todos temos às vezes (a sensação de que vai acontecer algo de terrível, que iremos sofrer ou que acontecerá uma grande desgraça). Na maioria dos casos podemos afastá-los da mente e continuar com a nossa vida, mas às vezes custa-nos mais livrarmo-nos deles. No limite, tornam-se obsessivos e são acompanhados pelo medo e por uma sensação de responsabilidade. As pessoas com predisposição para este tipo de pensamentos têm dificuldade em avaliar racionalmente a sua importância e sobrevalorizam não só o perigo, mas também a capacidade necessária para o controlar.



Os atos compulsivos, como lavar repetidamente as mãos, podem ser uma tentativa de controlar os pensamentos intrusivos. A culpa impulsiona Lady Macbeth de Shakespeare a lavar as mãos sem cessar.

Ver também: Joseph Wolpe 86–87 ■ Fritz Perls 112–17 ■ Albert Ellis 142–45 ■ Aaron Beck 174–77



Por exemplo, os pensamentos obsessivos sobre ser contagiado ou contagiar com alguma doença mortal podem causar rituais de limpeza ou de lavagem compulsiva das mãos. Também é sentida a responsabilidade de agir, embora a ação seja desproporcional ao risco. Os comportamentos compulsivos resultantes podem ser convertidos em rituais, que se repetem para tentarem controlar a ameaça percebida.

A terapia cognitivo-comportamental combina técnicas cognitivas e comportamentais para tratar tanto a causa como os sintomas de TOC.

Primeiro, a terapia cognitiva ajuda o paciente a identificar os pensamentos obsessivos como tais e a avaliar de uma forma mais racional o risco e, sobretudo, a responsabilidade pessoal de o evitar. Esta abordagem cognitiva reduz o mal-estar. Paralelamente, técnicas comportamentais como a dessensibilização (isto é, a exposição gradual à ameaça percebida) ajudam-no a controlar o comportamento compulsivo. Paul Salkovskis utiliza com êxito técnicas de TCC no tratamento de pacientes que sofrem de ansiedade, ataques de pânico e fobias. ■



Paul Salkovskis

Licenciou-se no Instituto de Psiquiatria de Londres em 1979 e em 1985 obteve um lugar na Universidade de Oxford para estudar as perturbações de pânico. Centrou a sua atenção na aplicação da teoria cognitiva a estas perturbações, interesse que o levou a ser nomeado membro do departamento e depois professor de psicologia cognitiva.

Durante a sua estada em Oxford, passou a interessar-se pelo tratamento do transtorno obsessivo-compulsivo mediante a terapia cognitivo-comportamental. No ano 2000, Salkovskis tornou-se professor de psicologia clínica e de ciências aplicadas no Instituto de Psiquiatria e diretor clínico do Centro para Perturbações de Ansiedade e Traumas. Além disso, desde 2010 impulsiona a criação de um centro de investigação e tratamento especializado na TCC na Universidade de Bath.

Principais obras

1998 *Panic Disorder*
 1999 *Understanding and Treating Obsessive-Compulsive Disorder*
 2000 *Causing Harm and Allowing Harm* (com A. Wroe)

PSICOLO SOCIAL

**VIVER NUM MUNDO
PARTILHADO**

GIA

John Dewey publica *The Need for Social Psychology*, no qual descreve o homem como um «**animal social**».

↑
1917

Kurt Lewin apresenta a sua **teoria do campo** e afirma que o espaço vital (totalidade) da situação da pessoa determina a sua conduta.

↑
1940s

Gordon Allport publica *A Natureza do Preconceito*, que cria as bases teóricas para o **estudo do preconceito**.

↑
1954

Serge Moscovici introduz o conceito de **representação social**.

↑
1961

1935
↓
Muzafer Sherifn, com as experiências sobre o «efeito autocinético», demonstra a tendência para a conformidade nos grupos.

1951
↓
As **experiências sobre a conformidade** da Solomon Asch sugerem que as pessoas preferem a conformidade com o grupo ao seu próprio critério.

1959
↓
Erving Goffman afirma em *A Apresentação da Pessoa na Vida Quotidiana* que a **interação social é uma representação teatral**.

1963
↓
Em *Obediência à Autoridade: Um Estudo Experimental*, Stanley Milgram ilustra a renúncia aos valores morais para **obedecer à autoridade**.

Quando a psicologia foi reconhecida como disciplina científica, o seu alcance num primeiro momento limitava-se ao estudo da mente e ao seu funcionamento para abarcar em seguida a análise da conduta humana. Durante grande parte da primeira metade do século XX, o objeto do interesse da psicologia foi o estudo da mente e a conduta do indivíduo e das suas respostas ao meio. No entanto, para alguns psicólogos era cada vez mais evidente que «o meio» incluía outras pessoas.

A psicologia social apareceu ao longo da década de 1930, quando alguns psicólogos começaram a analisar grupos de pessoas e a sociedade no seu conjunto. Analisaram o efeito das organizações sociais sobre os indivíduos e a influência da psicologia individual nas estru-

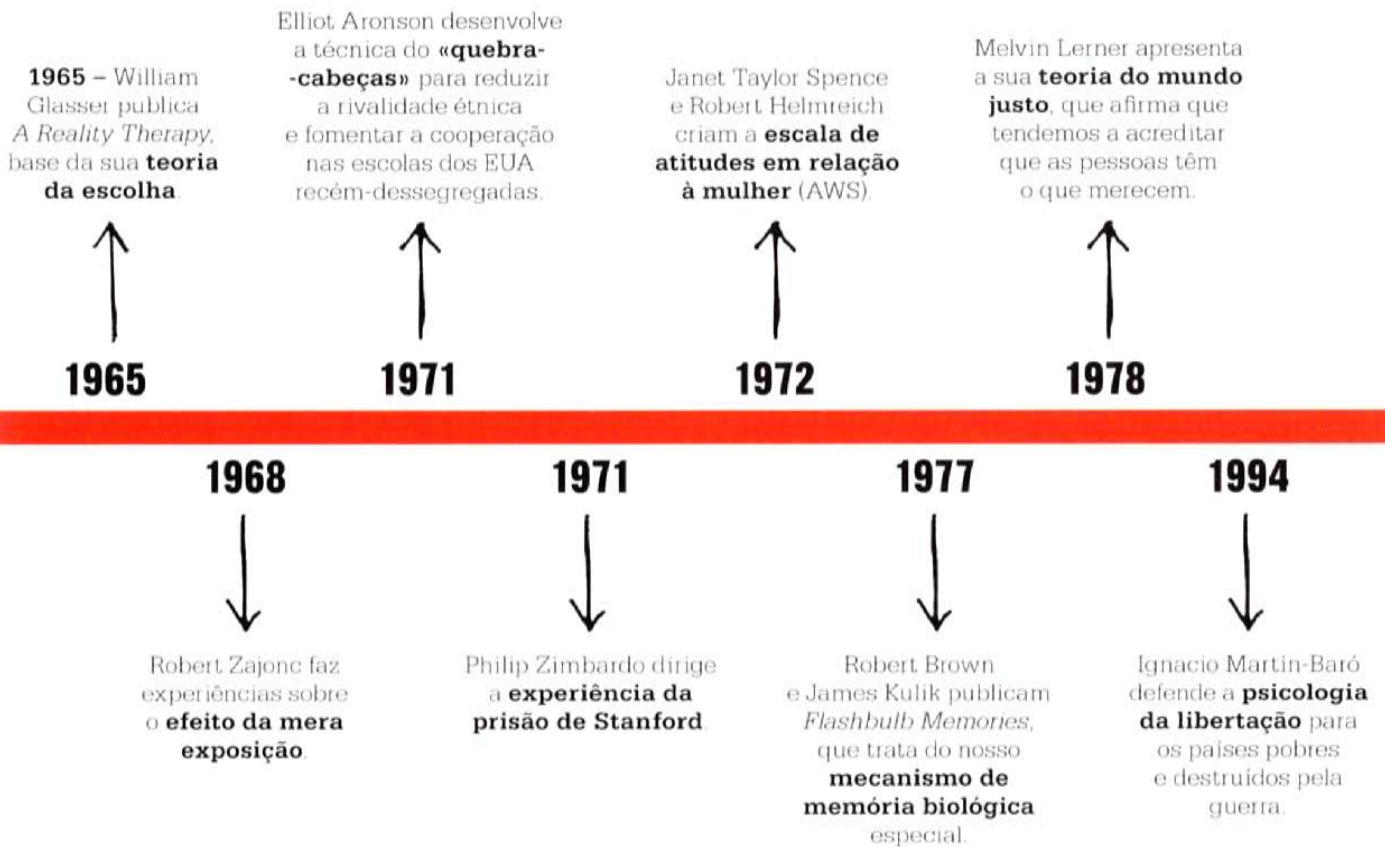
turas sociais, assim como as relações entre as pessoas de um mesmo grupo e entre grupos distintos. Isto abriu um novo leque de temas; a dinâmica de grupo, as atitudes e o preconceito, além do conflito social, a conformidade, a obediência e a mudança social eram alguns desses temas.

Meio social

Um dos primeiros que analisaram sistematicamente a psicologia dos grupos sociais foi Kurt Lewin, considerado o «pai da psicologia social». Lewin deu uma nova perspectiva ao behaviorismo dominante ao investigar em que medida a conduta depende da interação da pessoa com o seu meio e da natureza do referido meio. Os seus estudos de grupos reduzidos criaram as bases para investigações posteriores

sobre dinâmica de grupo e sobre como o grupo e os seus membros podem impulsionar mudanças.

Depois da II Guerra Mundial, o behaviorismo perdeu força e as ideias de Lewin sobre a influência do meio social criaram uma alternativa que a geração seguinte acolheu com entusiasmo. O conceito de «atribuição» (o modo como percebemos e interpretamos a conduta dos outros) transformou-se numa área de investigação específica e deu lugar a diversas teorias sobre a conformidade e as normas culturais como as de Solomon Asch. A teoria mais conhecida de Erving Goffman, segundo a qual a nossa conduta depende da impressão que desejamos causar a outros, também surgiu desta nova ênfase na importância das interações sociais.



A investigação desenvolvida na década de 1960 trouxe para a luz os aspetos mais obscuros da conduta. Melvin Lerner revelou a razão por que às vezes se culpam as vítimas pelo que lhes sucede, e Elliot Aronson explicou que uma conduta aparentemente aberrante pode ser resultado das circunstâncias e não da loucura. Mais controversas, sobretudo porque as atrocidades da II Guerra Mundial ainda eram muito recentes, foram as experiências feitas por Stanley Milgram e Philip Zimbardo, que demonstraram quanto a necessidade de obedecer e estar de acordo com o grupo pode afetar a conduta.

Aplicações da psicologia

O aparecimento da psicologia cognitiva constituiu uma nova influência para a psicologia social. Roger

Brown e Robert Zajonc explicaram os efeitos de processos cognitivos como a memória e a emoção, e as suas conclusões foram amplamente exploradas pelos meios de comunicação e a publicidade, cada vez mais relevantes na sociedade moderna. Ao mesmo tempo, a influência crescente dos meios e da publicidade nas estruturas sociais inspirou as teorias do construtivismo social de psicólogos como Serge Moscovici.

A psicologia social foi rapidamente aplicada a situações muito diversas e influenciou outras áreas da psicologia, em especial na psicoterapia através da terapia da realidade do norte-americano William Glasser. Também se fez notar noutras disciplinas, como a sociologia, a antropologia e inclusive a política e a economia. Ao longo da década

de 1960, o auge dos movimentos pelos direitos civis e o feminismo pôs em xeque o *statu quo*. As questões que giravam em torno dos preconceitos, as crenças e as normas culturais adquiriram protagonismo, a obra levada a cabo por psicólogos sociais como Janet Taylor Spence contribuiu em grande medida para modificar as atitudes em relação à mulher, enquanto outros usaram o processo de transformação social de Kurt Lewin para provocar mudanças nas organizações. As teorias e os modelos propostos pelos psicólogos sociais aplicam-se em empresas e organizações sociais de todo o tipo, e foram adotados como meio para conseguir reformas políticas e sociais em sociedades oprimidas, sobretudo a partir da psicologia da libertação defendida por Ignacio Martín-Baró. ■



**PARA ENTENDER
UM SISTEMA
É NECESSÁRIO TENTAR
MODIFICÁ-LO**

KURT LEWIN (1890–1947)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria do campo

ANTES

Princípios do século xx

Sigmund Freud e outros psicoterapeutas defendem que a conduta é o resultado de experiências passadas.

Década de 1910 Wolfgang Köhler, entre outros psicólogos da Gestalt, afirma que se deve entender a pessoa de um modo holístico, incluídos todos os seus elementos e as suas interações com o meio.

DEPOIS

1958 Na *Dinâmica da Mudança Planificada*, Ronald Lippitt, Jeanne Watson e Bruce Westley propõem uma teoria da mudança em sete fases, centrada na função do agente de mudança mais do que na evolução da própria mudança.

Os psicólogos behavioristas defendiam que a conduta depende apenas do meio, mas na década de 1920 Kurt Lewin afirmou que depende da interação entre o indivíduo e o meio. O desenvolvimento das suas revolucionárias ideias deu lugar ao estudo da dinâmica de grupo, que atualmente tem um valor incalculável para as organizações.

Durante a sua investigação da conduta humana, Lewin desenvolveu a teoria do campo (o meio psicológico do indivíduo ou do grupo num dado momento), que analisa as forças e os fatores que influem sobre qualquer situação. Lewin afirmou que em qualquer campo existem duas forças opostas: as que motivam e impulsionam as pessoas para os seus fins, e as que entorpecem e inibem o avanço para os referidos objetivos.

O modelo de mudança de Lewin

A teoria do campo proporcionou a Lewin a base para um modelo que, além de explicar a mudança, constitui um valioso guia para a transformação com êxito, tanto dos indivíduos como das organizações. Este modelo indica que, para poder mudar com

“

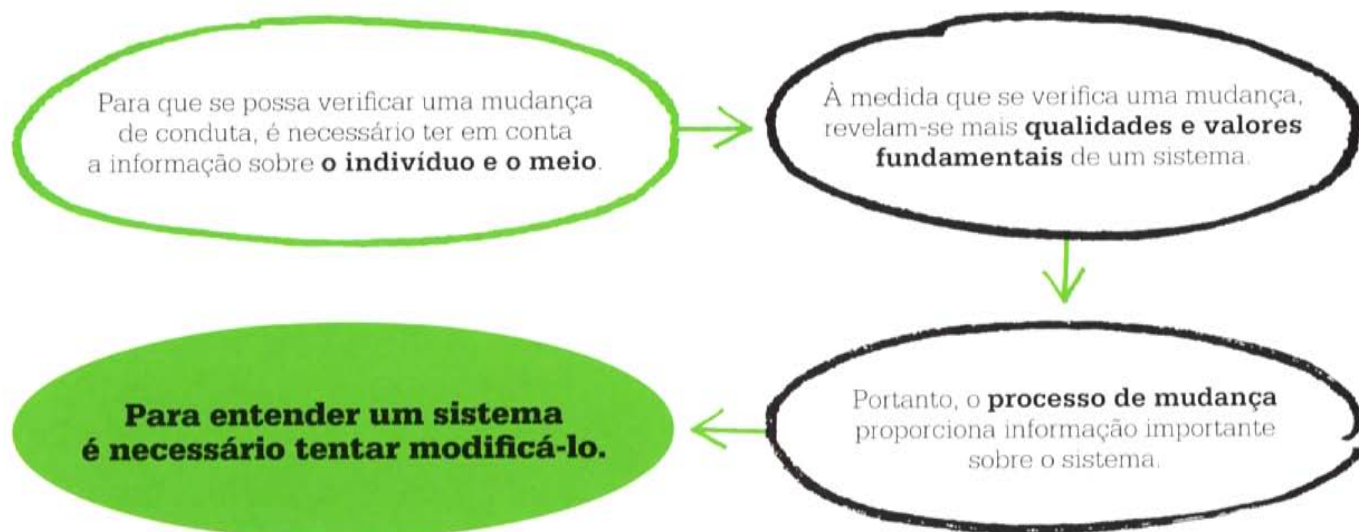
A pessoa que sabe que o seu destino depende do destino de todo o grupo estará disposta a assumir mais responsabilidades pelo bem-estar do mesmo.

Kurt Lewin

”

êxito, uma pessoa ou o líder de uma organização deve ter em conta as diversas influências que recebem tanto a mente dos indivíduos como o meio.

Na sua explicação do modelo de mudança, Lewin insiste que é necessário ter em consideração toda a situação, incluindo os pormenores pessoais e ambientais relevantes, pois centrar-se em dados isolados pode alterar a perceção das circunstâncias. É necessário ter uma visão completa e holística da situação, e



Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■ Leon Festinger 166–67 ■ Max Wertheimer 335 ■ Elton Mayo 335

O êxito de uma mudança organizativa tem a sua origem num diagnóstico específico das forças pessoais e ambientais implicadas e na compreensão de como interagem.

além disso aprofundar a compreensão durante o processo de mudança: «para entender um sistema é necessário tentar modificá-lo».

O modelo de Lewin propõe um processo em três fases para conseguir uma transformação pessoal ou organizativa. A primeira, chamada «descongelamento», é de preparação e baseia-se em reconhecer a necessidade da mudança e dismantelar as crenças e práticas anteriores. A mudança verifica-se na fase seguinte, durante a qual a antiga mentalidade ou o velho sistema se desmorona e costuma ser acompanhada por confusão e mal-estar. Na última fase, a «recongelamento», a nova mentalidade cristaliza e estabiliza a nova estrutura. Trata-se de um processo difícil: implica uma desaprendizagem dolorosa, uma reaprendizagem difícil, e a reestruturação de pensamentos, atitudes, emoções e percepções.

“

Todos precisamos do outro.
Esta interdependência
é o maior repto para
conseguir o amadurecimento
individual e a funcionalidade
do grupo.

Kurt Lewin

”



Descongelar as convicções

É possível que a fase de descongelamento seja a mais complexa, pois as pessoas apresentam resistência natural a mudar de ideias ou rotinas. Exige uma preparação cuidadosa: muitos dos esforços para introduzir mudanças numa empresa fracassam porque os empregados não são devidamente preparados, o que faz com que resistam à mudança, e diminuem as probabilidades de que trabalhem bem no novo sistema. A preparação pode consistir em elaborar uma visão da mudança que entusiasme e aglutine os empregados, comunicá-la eficazmente, transmitir a sensação de urgência e de necessidade de mudança, apoiar os empregados e fomentar a sua participação ativa no processo.

À escala individual, as pessoas podem reagir na defensiva e recusar-se a abandonar a sua cómoda posição para enfrentar o repto de aprender novas técnicas ou aceitar ideias novas. Esta resistência natural é superada se forem ajudadas a aceitar que a mudança é necessária

e válida e que conduzirá a melhores resultados, além de lhes proporcionar o apoio necessário para criar uma sensação de segurança psicológica.

Lewin demonstrou o efeito positivo de criar um meio de segurança psicológica durante a fase de descongelamento (e de permitir a participação ativa durante o processo de mudança) com os seus esforços para convencer as donas de casa americanas da conveniência de cozinhar vísceras durante a II Guerra Mundial. Historicamente, apenas as famílias de mais baixos rendimentos as consumiam, mas o Governo queria assegurar-se de que num momento de escassez não se desperdiçariam alimentos nutritivos, sobretudo porque o coração, os rins e o fígado são muito ricos em proteínas. O Departamento de Agricultura dos EUA recorreu a Lewin para os ajudar a convencer as mulheres a servi-los à família. Durante as suas entrevistas com donas de casa, Lewin identificou as forças de motivação e de renitência que influíam na situação. A força de motivação, o incen-

“

A aprendizagem é mais efetiva quando é um processo ativo, em vez de passivo.

Kurt Lewin

”

tivo para a mudança de atitude, era o elevado valor nutritivo das vísceras. A força de renitência, ou barreira, era a convicção das mulheres de que não eram alimentos de qualidade adequada nem para elas nem para a família e, numa medida menor, de que teriam mau sabor.

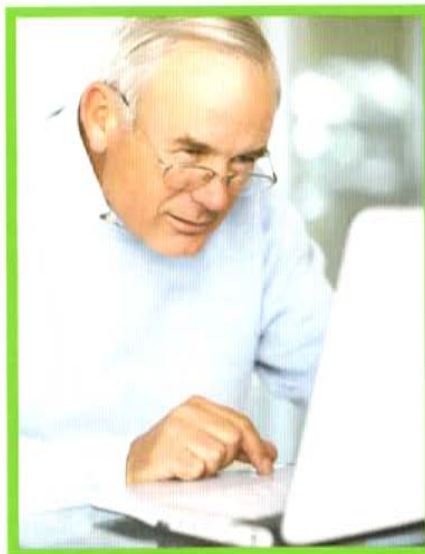
Lewin elaborou um estudo com dois grupos de donas de casa para determinar a melhor forma de promover a mudança. Ao primeiro grupo repetiu-se que consumir vísceras era benéfico, enquanto o segundo participou num pequeno debate sobre a possibilidade de remediar o problema da escassez de alimentos se mulheres como elas participassem num programa de consumo de vísceras como rins, fígado ou coração. Cerca de um terço das mulheres deste grupo serviu-as à mesa, o que levou Lewin a concluir que aumentar o nível de participação das pessoas aumenta também as probabilidades de mudarem de atitude e de conduta. As palestras dadas ao primeiro grupo não foram úteis, enquanto no grupo de debate se gerou um núcleo de segurança psicológica no qual as mulheres puderam expressar as suas preocupações e opiniões. Explorando as suas convicções e a realidade da escassez de alimentos, Lewin ajudou-as

a mudar de opinião sobre que carnes eram comestíveis e guiou-as para uma nova convicção: as vísceras eram um alimento aceitável para comprar e servir em casa.

Mudar

Durante a segunda fase de mudança (a mudança propriamente dita), as pessoas enfrentam a incômoda e desorientadora tarefa de aplicar um sistema novo. Têm de renunciar a rotinas e práticas conhecidas para adquirir novas habilidades (o que por si só já pode provocar incerteza ou medo do fracasso). Numa organização, serão os líderes que definirão o novo sistema, que costuma ter que ver com a tecnologia, a estrutura, os processos ou a cultura organizativa. Nesta fase, é crucial proporcionar aos empregados o apoio suficiente e garantir a eliminação de obstáculos.

Quanto à mudança pessoal, não se pode impor às pessoas um novo sistema de convicções: são elas que o devem encontrar e aceitá-lo por si mesmas. Quando uma convicção demonstra ser ineficaz ou errônea, tendemos naturalmente a substituir o antigo sistema de valores por outro novo, a fim de preencher o incômodo



vazio deixado pelo processo de descongelamento. Conseguimo-lo de várias formas: confiamos no instinto, fixamo-nos em modelos ou procuramos de um modo mais geral entre toda a informação disponível. Esperamos encontrar desta forma informação nova que nos permita resolver o problema. Quando o conseguimos, aceitamos e consolidamos uma nova mentalidade.

No caso das donas de casa americanas durante a II Guerra Mundial, Lewin proporcionou-lhes nova informação sobre o bom sabor e o valor nutritivo das vísceras (substituiu a convicção anterior de que se tratava de carnes de baixa qualidade) e convenceu-as de que, tendo em conta a realidade da carência de alimentos devido à guerra, não havia nada de mau em servi-las à sua família (substituiu a convicção anterior à guerra de que consumi-las era um desprestígio social).

Fase de recongelamento

Para garantir o êxito a longo prazo de uma mudança numa organização é necessário que passe a fazer parte da cultura da empresa («recongelamento»). Os processos de pensamento, práticas e condutas adotados durante a transição devem transformar-se numa rotina. Os dirigentes podem ajudar a consolidar as mudanças explicando como beneficiaram a empresa e fomentando as atitudes positivas dos empregados, talvez mediante um sistema de recompensas por aplicar os novos processos ou habilidades. Por exemplo, na década de 1990, a companhia aeronáutica dos EUA Continental Airlines

Torna-se mais fácil aprender

a usar as novas tecnologias e pôr de parte as antigas quando aumentam as forças motivadoras, como poder contactar com parentes e amigos de todo o mundo, de imediato e sem custos.



teve de declarar falência. Para poder continuar a funcionar, a direção introduziu uma importante mudança: em vez de dar prioridade à redução de custos, ofereceu um produto de qualidade que satisfizesse os clientes mais exigentes. Decidiu recompensar os trabalhadores que adotassem as novas políticas e práticas (para garantir a sua adesão às novas prioridades) e ofereceu-lhes uma bonificação de 65 dólares se o Departamento de Transportes classificasse a empresa entre

Durante a II Guerra Mundial

as donas de casa foram instigadas a modificar muitas das suas convicções, tanto em relação à alimentação e à roupa aconselháveis como à sua capacidade para fazer «trabalhos de homem».

as cinco primeiras companhias aéreas. A aplicação do modelo de mudança de Lewin determinou a evolução da Continental, que passou de ser a companhia com piores resultados à companhia aérea do ano.

À escala individual, a fase de recongelamento caracteriza-se porque as novas convicções e práticas são postas à prova mediante ensaio e erro; isto, ou reforça a mudança ou dá lugar a outro ciclo de mudança. Por exemplo, depois de uma semana a cozinhar vísceras, uma dona de casa do tempo da guerra podia determinar se a família gostava, se parecia bem alimentada e se outras famílias a julgavam positiva ou negativamente em função da dieta escolhida. Se as respostas a estas perguntas fossem positivas, a dona de casa continuaria a cozinhar vísceras. Se, pelo contrário, as crianças não pareciam tão saudáveis como quando comiam frango ou bife, ou

se as outras mulheres a criticavam pela carne que consumiam, talvez decidisse procurar outra forma de alimentar a família, razão pela qual as fases de descongelamento e de mudança começariam de novo.

Graças ao seu inovador trabalho sobre os sistemas sociais, Lewin é considerado o fundador da psicologia social. Foi o primeiro psicólogo a estudar metodicamente a dinâmica de grupo e o desenvolvimento organizativo. Aplicou rigorosamente a ciência social para conseguir uma transformação útil, e a sua obra exerceu grande influência em todos os âmbitos da psicologia experimental e social. ■

“

Nada é mais prático
do que uma boa teoria.

Kurt Lewin

”

Kurt Lewin



Nasceu em 1890, no seio de uma família judia da classe média, em Mogilno (Polónia, na época, Prússia). Em 1905, a família mudou-se para a Alemanha. Lewin estudou medicina na Universidade de Friburgo antes de passar para a de Munique para estudar biologia. Serviu no exército alemão na I Guerra Mundial, mas foi ferido e regressou a Berlim para se doutorar em filosofia. De 1921 a 1933 trabalhou no Instituto Psicológico de Berlim até que as limitações impostas à comunidade judaica o obrigaram a demitir-se e mudar para os EUA. Começou a

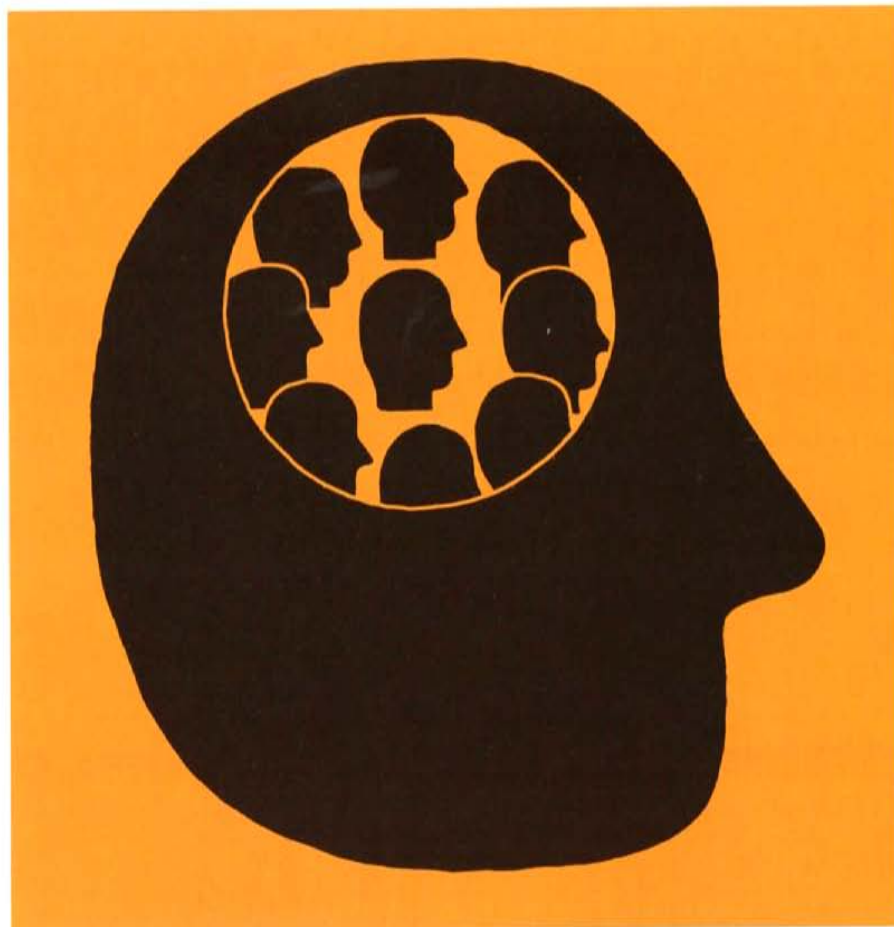
trabalhar na Universidade de Cornell e depois passou para a do Iowa, na qual chegou a ser professor. Em 1944, foi nomeado diretor do Centro de Investigação de Dinâmica de Grupo no Instituto Tecnológico de Massachusetts. Morreu de ataque de coração apenas três anos depois.

Principais obras

1935 – *Dinâmica da Personalidade*
1948 – *Resolving Social Conflicts*
1951 – *A Teoria do Campo na Ciência Social*

QUÃO PODEROSA É A TENDÊNCIA PARA A CONFORMIDADE SOCIAL?

SOLOMON ASCH (1907–1996)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Conformismo

ANTES

Década de 1880 Hippolyte Bernheim utiliza a hipnose para demonstrar o conceito de «sugestionabilidade».

1935 A experiência sobre conformismo de Sherif leva Asch a desenvolver o seu paradigma.

DEPOIS

1963 As experiências sobre a obediência de Milgram revelam que as pessoas se submetem a uma autoridade apesar de isso lhes criar um conflito moral.

1976 Serge Moscovici afirma que uma minoria sólida pode ser muito influente.

1979 Knud S. Larsen prova que a conformidade tem que ver com o clima cultural.

O psicólogo social Solomon Asch provou a nossa tendência para a conformidade, além de questionar a nossa convicção de que somos seres autônomos, com uma experiência que revelou que, quando as pessoas enfrentam a opinião da maioria, a tendência para a conformidade pode superar o compromisso com aquilo que acreditam que é a verdade. Asch expôs as suas conclusões em 1955, no artigo *Opinions and Social Pressure*, no qual também trata das influências sociais que modelam as convicções, as opiniões e a conduta da pessoa. O objetivo de Asch era investigar os efeitos da pressão do

Ver também: Serge Moscovici 238–39 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Max Wertheimer 335 ■ Muzafer Sherif 337



grupo sobre a tomada de decisões individual e como, e em que medida, as opiniões são influenciadas pelas forças sociais externas.

Em 1935, psicólogo turco Muzafer Sherif já se propusera dar resposta a perguntas parecidas, mediante uma ilusão visual chamada efeito autocinético, que consistia em que um ponto de luz imóvel num compartimento escuro parecesse mover-se. Disse aos participantes no estudo que ia mover a luz e perguntou-lhes quanto julgavam que se movera. Quando lhes era perguntado em grupo, as estimativas convergiam numa norma grupal, o que revelava que utilizavam as estimati-

vas dos outros como marco de referência numa situação ambígua. Apesar de Sherif considerar ter demonstrado os princípios da conformidade, Asch refutou-o porque, como na tarefa não havia respostas corretas ou incorretas, era impossível chegar a conclusões definitivas. Considerava que a conformidade social apenas se podia medir do ponto de vista da tendência de um indivíduo para estar de acordo com os membros do grupo mesmo que dessem uma resposta errónea numa tarefa cuja solução não é ambígua, e para o conseguir desenhou a simples tarefa percetiva conhecida como paradigma de Asch.



Solomon Asch

Foi um pioneiro no campo da psicologia social. Nascido em 1907, em Varsóvia (então Império Russo), no seio de uma família judia, emigrou para os EUA aos 13 anos. Estudou psicologia e em 1932 doutorou-se na Universidade de Colúmbia, onde teve a influência do psicólogo Max Wertheimer.

Começou a dar aulas no Swarthmore College em 1947 e colaborou estreitamente com Wolfgang Köhler. Além disso, foi professor convidado no Instituto Tecnológico do Massachusetts e em Harvard, onde dirigiu a tese de doutoramento de Stanley Milgram, antes de passar à Universidade da Pensilvânia. Entre outros galardões, recebeu o prémio da contribuição científica distinta da Associação Americana de Psicologia. Morreu aos 88 anos.

Principais obras

1951 – *Effects of Group Pressure Upon the Modification and Distortion of Judgment*
1952 *Social Psychology*
1955 *Opinions and Social Pressure*
1956 *Studies of Independence and Conformity*

O paradigma de Asch

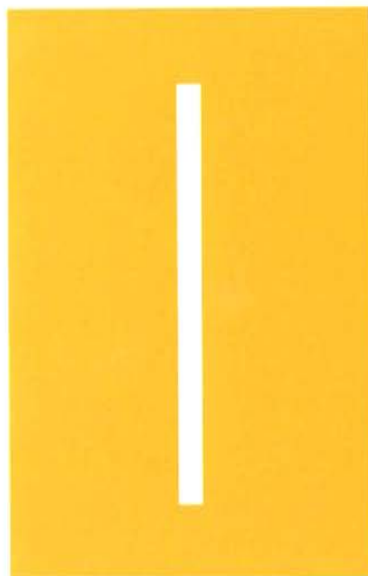
Asch fez a experiência com 123 estudantes, colocando-os um por um num grupo de cinco a sete «colaboradores» (que conheciam o objetivo real da experiência, mas que se apresentavam como participantes). Mostrava-se ao grupo um cartão com uma linha, seguido de outro com três, assinaladas como A, B e C, e depois perguntava-se aos membros qual das linhas tinha o mesmo comprimento da do primeiro cartão.

A sala estava organizada de forma a que o sujeito fosse sempre o último ou o penúltimo a responder. Num total de 18 ensaios, os colaboradores receberam a indicação de dar a resposta correta nos seis primeiros, mas dar a mesma resposta incorreta nos 12 restantes. O objetivo era comprovar se o sujeito responderia corretamente ou se optaria por responder como o grupo de cola-

boradores que teriam dado uma resposta idêntica mas errada.

A princípio, Asch acreditava que só uma minoria dos sujeitos aderiria às respostas dos colaboradores. Afinal, a tarefa era simples e as respostas óbvias; no estudo-piloto em que não havia pressão para se conformar com um grupo errado, só foram cometidos três erros em 720 ensaios. Os resultados do estudo real foram surpreendentes. Quando se viram rodeados de pessoas que davam as mesmas respostas incorretas, a quase uma terça parte das perguntas os sujeitos deram a resposta errada (32%); 75% responderam erradamente a pelo menos uma pergunta. Um aderiu ao grupo e deu a resposta errada em 11 de 12 ensaios. Como a tarefa era simples e sem ambiguidades, os valores indicavam uma grande tendência para a conformidade por parte dos sujeitos. Não obstante, nem um só se

Na experiência do paradigma de Asch, os sujeitos participavam numa prova visual. Tinham de dizer qual das três linhas do segundo cartão tinha o mesmo comprimento da linha do primeiro. Cada pergunta foi chamada «ensaio» e houve 18 ensaios no total.



“

Todos os sujeitos que se conformaram subestimaram a frequência com que o tinham feito.

Solomon Asch

”

conformou em todos os ensaios críticos e 26% dos sujeitos nunca se conformaram.

Os resultados demonstraram que os sujeitos eram muito coerentes consigo mesmos. Os que se afastaram da decisão grupal e deram uma resposta autónoma não sucumbiram à maioria nem sequer depois de múltiplos ensaios, enquanto os que decidiram aderir à maioria pareciam incapazes de quebrar esse procedimento.

Explicações

Para aprofundar os resultados, Asch entrevistou os sujeitos com o fim de averiguar porque tinham respondido erradamente. Alguns disseram que tinham querido cumprir com aquilo em que acreditavam que desejava o experimentador, para não perturbar a experiência. Outros interrogaram-se se sofriam de vista cansada ou se se teriam sentado num ângulo enganador. Também houve quem dissesse não ter a consciência de ter dado respostas erradas. No fim, alguns admitiram saber que as suas respostas eram incorretas, mas acrescentaram que não se tinham querido destacar ou parecer diferentes, ou tornar-se ridículos: queriam fazer parte.

Asch também falou com os sujeitos com respostas corretas e inde-

pendentes e concluiu que não tinham sido indiferentes à maioria, mas que haviam superado as dúvidas e dado uma resposta congruente com o que viam.

Asch repetiu a experiência com algumas variantes para verificar o efeito do tamanho do grupo sobre o nível de conformidade. Descobriu que um único colaborador pouco influía na conformidade do sujeito: dois exerciam uma ligeira influência, e três ou mais fomentavam uma tendência mais ou menos estável para a conformidade. A unanimidade na resposta dos colaboradores era um fator ainda mais poderoso: se um só oferecia uma resposta alternativa, a probabilidade de os sujeitos darem uma resposta independente (e correta) era muito maior. Esta conclusão revela o poder de uma minoria discrepante, por pequena que seja. Mais, Asch descobriu que se permitisse aos participantes responderem em privado, por exemplo por escrito, a tendência para a con-

formidade diminuía significativamente, inclusive quando os colaboradores respondiam em voz alta.

Normas culturais

Alguns psicólogos argumentaram que as conclusões de Asch refletiam o clima cultural dos EUA na década de 1950, durante o macarthismo, quando a discordância era considerada antiamericana e as pessoas acabavam na prisão devido à sua opinião. Estudos posteriores descobriram variações nos níveis de conformidade. Assim, um estudo do princípio da década de 1970 (uma época de pensamento liberal e progressista nos EUA) registou índices de conformidade inferiores. Não obstante, outro estudo de finais da mesma década demonstrou um regresso a níveis anteriores.

O índice de conformidade também varia de uma cultura para outra. Os investigadores concluíram que as culturas individualistas, como a americana, a britânica e outras europeias ocidentais, nas quais se dá valor à liberdade e aos êxitos pessoais, revelam índices de conformidade mais baixos do que os do Japão, das Fiji ou de países africanos onde pertencer a um grupo tem grande valor.

Os psicólogos criticaram os métodos de Asch, argumentando que partiam de uma versão simplista da conduta grupal que não permitia muita interação entre os participantes, ou que se centravam mais nos membros do grupo do que na dinâmica do grupo como tal. Outros interrogavam-se se tinha exagerado o poder da influência da maioria sobre a minoria. Em concreto, Serge Moscovici discordava da análise de Asch e defendia que uma minoria ativa podia influir na maioria e impulsionar uma mudança. Moscovici desenvolveu estudos próprios com o objetivo de demonstrar que uma

“

Um membro de uma tribo canibal aceita o canibalismo como algo correto e normal.

Solomon Asch

”

minoría sólida pode influir no pensamento da maioria.

Apesar de Asch reconhecer que a vida social exige certo consenso, também insiste que é mais produtiva se cada pessoa puder expor independentemente as suas ideias e experiências. O consenso não se deveria basear no medo ou na conformidade, e a sua descoberta de que a tendência para o conformismo é muito poderosa inclusive entre pessoas inteligentes punha em causa os valores sociais e a qualidade da educação.

As conclusões de Asch indicaram o poder (e o perigo) da influência social na hora de modelar a conduta e as crenças de uma pessoa. Se algo chega a ser normal num grupo, a pressão social garantirá a conformidade. A experiência realizada por Stanley Milgram sobre a obediência, inspirado na teoria de Asch, tornou evidente a crueldade de que são capazes pessoas normais sob a pressão da conformidade do grupo.

Contudo, a maioria dos sujeitos que participaram no seu estudo, inclusive os que se conformaram, garantiu dar valor à independência de critério, o que fez com que Asch pudesse manter uma visão otimista da humanidade. ■



Joseph McCarthy desenvolveu uma caça às bruxas anticomunista durante a década de 1950, com a qual criou um clima de medo e elevados níveis de conformismo político e social.



A VIDA É UMA REPRESENTAÇÃO TEATRAL

ERVING GOFFMAN (1922–1982)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Gestão das impressões

ANTES

1890 William James é o primeiro a diferenciar entre a identidade privada como sujeito e a identidade pública como objeto.

1902 O sociólogo dos EUA Charles Cooley apresenta a teoria do eu espelho: afirma que o eu é o reflexo das reações do outro.

DEPOIS

1990 Mark Leary e Robin Kowalski definem três modos em que a gestão das impressões pode aumentar o bem-estar: pertença, melhoria do eu e compreensão do eu.

1995 A psicóloga Sarah Hampson defende que mudamos de conduta conforme com quem estamos, e que diferentes pessoas fazem evidenciar diferentes aspetos da nossa personalidade.

A **interação social** é comparável a uma representação teatral.

As pessoas, como os atores, tentam dar uma **impressão favorável** de si mesmas mediante a escolha de diálogos, decoração, vestuário, habilidades e adornos.

Há «**zonas de cena**» onde aparece a nossa personalidade pública, e de «**bastidores**» para a nossa vida privada.

Existe um **público** para presenciar a representação.

A vida é uma representação teatral.

Erving Goffman desenvolveu a teoria da gestão das impressões, que explica como criamos, mantemos e melhoramos a nossa identidade social. Afirma que um dos aspetos fundamentais da interação social é que tentamos, de maneira consciente ou inconsciente, manipular e controlar como nos veem as pessoas que nos rodeiam. Quando interagimos com

outras pessoas, apresentamos uma imagem pública de nós mesmos. Em alguns casos, talvez tentemos influenciar uma pessoa (por exemplo, numa entrevista de trabalho); noutras situações, talvez unicamente pretendamos manter uma imagem favorável de nós próprios. No seu livro de 1959 *A Apresentação da Pessoa na Vida Quotidiana*, Goffman estabelece um paralelismo

Ver também: William James 38–45 ■ William Glasser 240–41 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ David C. McClelland 322–23 ■ Walter Mischel 326–27

entre a gestão das impressões e o teatro, e explica que a forma como nos apresentamos no mundo real se assemelha a uma atuação em cena. Cada interação social pretende afetar o público de forma a parecer uma expressão pessoal honesta.

De facto, para Goffman, a personalidade é a soma dos diversos papéis que uma pessoa representa ao longo da vida. Esta teoria admite que a personalidade real não é um fenómeno privado ou interno, mas o efeito dramático de como a pessoa se apresenta publicamente. «A vida é uma representação teatral», afirma Goffman: para transmitir uma impressão positiva é necessário contar com uma decoração adequada, adornos, vestuário, habilidades e uma compreensão partilhada do que representa estar em cena (a esfera pública) ou nos bastidores (o âmbito da vida privada ou pessoal).

Habilidades dramáticas

Goffman acreditava que, na vida real, toda a gente tem capacidade para

escolher a própria decoração, adornos e vestuário para se apresentar diante do público. O principal objetivo, tanto do ator social como do teatral, é manter a congruência na interação com os restantes atores. Isto só é possível quando todos coincidem na «definição da situação» e nas características, expectativas e limitações de uma representação ou interação concreta, por meio de sinais que indicam a forma adequada de reagir e de encaixar num determinado ambiente social.

A fim de serem congruentes, as pessoas devem estar de acordo nas suas identidades pessoais, no contexto social e nas expectativas coletivas de conduta nesse contexto. Assim, por exemplo, os famosos que participam numa festa de luxo aceitaram de forma implícita que são «famosos numa festa de luxo»; portanto, aceitarão o papel que deles se espera nessa situação e animarão os restantes atores e observadores (ou público) a aceitar a referida definição. No entanto, no caso de a definição concreta perder

solidez (por exemplo, se na festa para comer só é servida piza ou se há pessoas não famosas entre os assistentes), então os famosos terão de fazer como se nada se tivesse passado e fomentarão uma credibilidade artificial com o objetivo de conservar a paz ou evitar a vergonha.

Dizia-se que Goffman se divertia verificando os limites que modelavam as interações em diferentes lugares como restaurantes, aulas e filas no cinema. ■



O pessoal de um hotel está «em cena» quando se relaciona com os clientes. A sua conduta pode variar e ser menos formal quando não está de serviço, «nos bastidores».

Erving Goffman



Goffman, sociólogo e escritor canadiano nascido em Mannville (Alberta), era descendente de emigrantes judeus ucranianos. Licenciou-se em sociologia e em antropologia na Universidade de Toronto e depois fez um mestrado e um doutoramento na de Chicago. Em 1962 conseguiu um lugar de professor titular na Universidade da Califórnia e em 1969 já publicara sete livros influentes. A tragédia marcou-lhe a vida em 1964, quando a primeira esposa se suicidou, experiência que descreveu em 1969, no artigo «The Insanity of Place».

Em 1981 casou-se outra vez e no ano seguinte, apesar da sua reputação de inconformista, foi nomeado presidente da Associação Americana de Sociologia. Faleceu meses depois.

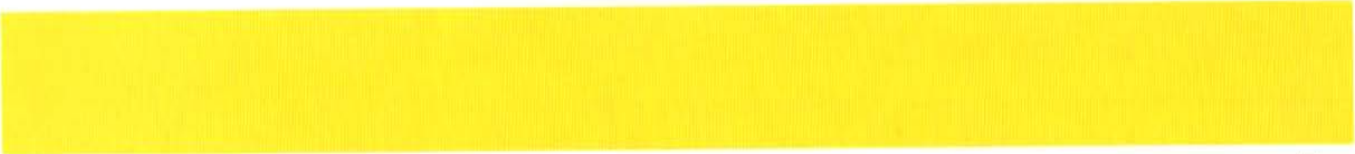
Principais obras

1959 *A Apresentação da Pessoa na Vida Quotidiana*

1961 *Internados. Ensaio sobre a Situação dos Doentes Mentais.*

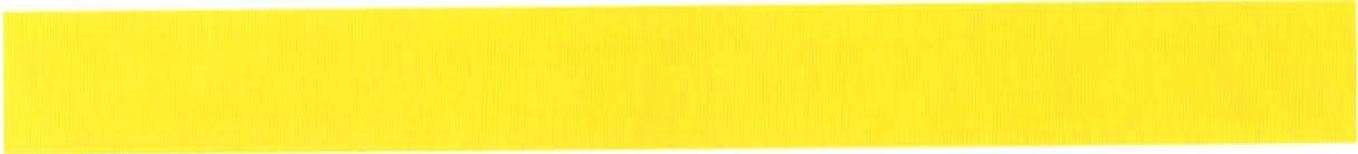
1971 *Relações em Público: Microestudos da Ordem Pública*

1974 *Frame Analysis: os Marcos da Experiência.*



**QUANTO MAIS SE VÊ
ALGO, MAIS SE
GOSTA**

ROBERT ZAJONC (1923–2008)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Familiaridade

ANTES

1876 Segundo Gustav Fechner, psicólogo experimental alemão, a familiaridade aumenta as atitudes positivas em relação às obras de arte, mas a «saturação» provoca aversão.

1910 Edward B. Titchener documenta o efeito da mera exposição e descreve-o como a sensação de «calidez» que se sente em presença de objetos conhecidos.

DEPOIS

1971 T.T. Faw e D. Pien descobrem que adultos e crianças preferem desenhos e padrões novos aos conhecidos.

1989 Robert Bornstein conclui que o efeito da mera exposição é mais forte quando os estímulos novos são apresentados rapidamente.



Até meados do século XX, os sociólogos tendiam a explicar a conduta humana baseando-se em fatores ambientais. No entanto, Robert Zajonc, um psicólogo nascido na Polónia, acreditava que para alcançar uma compreensão mais completa era necessário ter também em conta as funções cognitivas. Zajonc, sobretudo interessado na relação entre a emoção e o pensamento (a interseção entre a emoção e a cognição), dedicou grande parte da sua carreira a averiguar qual destes fatores exerce maior influência sobre a conduta. Para isso, em 1968 fez uma expe-

riência fundamental, que deu lugar à descoberta do «efeito da mera exposição», talvez a sua principal contribuição no campo da psicologia social.

Experiências sobre a familiaridade

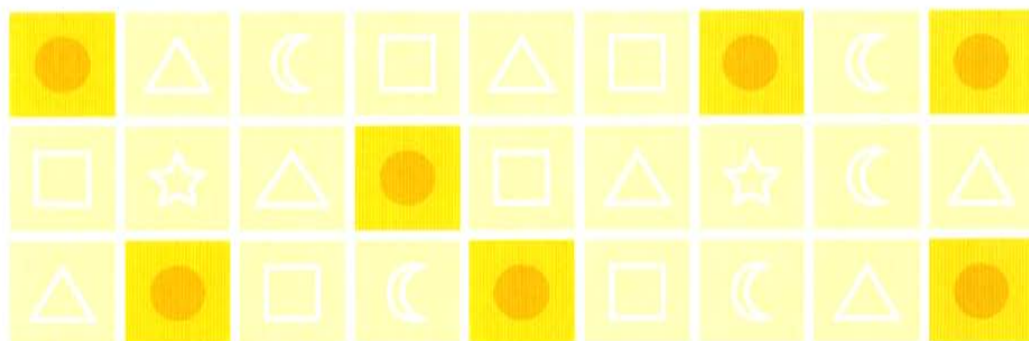
Zajonc explicou que a mera exposição consiste num estado em que o estímulo é acessível à perceção do sujeito, consciente ou inconscientemente. Edward B. Titchener já documentara os efeitos da mera exposição, e em 1910 descrevera a «calidez» e a sensação de intimidade que experimenta uma pessoa na pre-

sença de algo que lhe é familiar. No entanto, as teorias de Titchener foram refutadas na altura e a ideia caiu num relativo esquecimento.

Um artigo sobre uma curiosa experiência realizada em 1967 na Universidade Estatal do Oregon despertou o interesse de Zajonc no efeito. O artigo defendia que um «misterioso aluno» assistira à aula durante dois meses, encapuzado com um saco preto. O professor, Charles Goetzinger, conhecia a identidade da pessoa oculta, mas na aula ninguém mais tinha a mínima ideia de quem poderia ser. Goetzinger observou o resto da

Ver também: Leon Festinger 166–67 • Edward B. Titchener 334 • Stanley Schachter 338

A experiência de Robert Zajonc de 1968 comprovou o efeito da mera exposição apresentando aos sujeitos diapositivos de símbolos com pautas de repetição desiguais: quantas mais vezes alguém via um símbolo, mais dizia que gostava dele.



aula e avaliou as suas reações ao longo do tempo. Num primeiro momento, os alunos trataram o encapuzado com hostilidade, mas com o tempo descontraíram-se e por fim mostraram-se amigáveis e inclusive protetores. Goetzinger notou que a atitude dos companheiros «evoluiu gradualmente da hostilidade à curiosidade e finalmente à amizade».

No seu inovador artigo «Attitudinal Effects of Mere Exposure», publicado em *The Journal of Personality and Social Personality* em 1968, Zajonc descreve uma série de experiências nas quais mostrou aos participantes uma sequência de imagens aleatórias (formas geométricas, símbolos chineses, desenhos e rostos) com uma tal rapidez que os sujeitos não distinguiam os que se repetiam e os que não se repetiam. Quando depois lhes foi perguntado que imagens preferiam, escolheram as que tinham visto com maior frequência, apesar de não terem consciência disso. Parecia que Zajonc acabava de descobrir que a familiaridade gera uma mudança de atitudes e certo afeto ou forma de preferência pelo estímulo familiar. Essa preferência intensifica-se com a exposição: quanto maior é o número de exposições de algo, mais afeto se sente por ele. Em poucas

palavras: «Quanto mais se vê algo, mais se gosta.»

Os investigadores sobre o efeito da mera exposição depois da experiência de Zajonc descobriram que é possível recriar o efeito com o som, além de com imagens. Em 1974, o psicólogo social D.W. Rajecki usou ovos de galinha como sujeitos, dividiu-os em dois grupos e expôs-os a sons de diferente frequência antes de os pintos saírem da casca. Depois expôs os pintos dos dois grupos aos mesmos sons. Sem exceção, os pintos preferiram os sons que tinham ouvido antes de nascer.

As preferências não são racionais

As conclusões a que chegou Zajonc indicam que a preferência pelos estímulos conhecidos se baseia exclusivamente na história da exposição aos mesmos e não é afetada pelas convicções ou atitudes manifestadas pela pessoa. Isto continua a ser certo inclusivamente quando as exposições são exclusivamente subliminares e o sujeito não tem consciência de que lhe são apresentados estímulos. Esta descoberta levou Zajonc a defender que as «preferências não precisam de inferências», isto é, que o efeito positivo não se baseia numa opinião racio-

nal, o que contradiz o que a maioria de nós poderia supor.

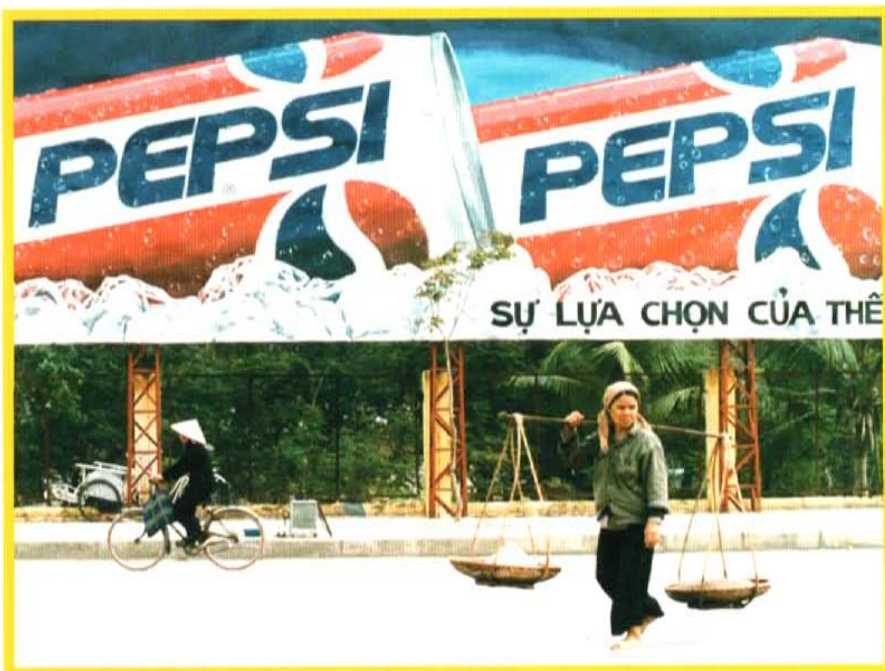
Num artigo intitulado «Feeling and Thinking», escrito em 1980, Zajonc afirma que a emoção e o pensamento são independentes. As emoções não só precedem o pensamento durante a complexa resposta ao estímulo como são os determinantes mais poderosos das atitudes e decisões de uma pessoa. Este artigo gerou grande polémica e contribuiu para reavivar o estudo da emoção na psicologia ocidental, em parte porque a teoria tem implicações importantes para o estudo dos processos de tomada de decisões. Afirma que, ao contrário do que

“

Costumamos associar a novidade à incerteza e ao conflito, estados que provocam em geral afetos negativos.

Robert Zajonc

”



poderíamos pensar, as decisões não se baseiam na lógica e na razão, mas que, de facto, as pessoas tomam decisões rápidas e intuitivas baseadas na emoção antes de terem a oportunidade de avaliar cognitivamente as diferentes opções. Por outras palavras, decidem sem informação. No caso de isto ser certo, o raciocínio lógico apenas justifica e racionaliza as decisões que já tomámos, em vez de nos ajudar a tomar uma decisão.

“

A experiência a que temos chamado ‘emoção’ acompanha todas as cognições.

Robert Zajonc

”

Zajonc concluiu: «O afeto acompanha sempre o pensamento, mas o contrário não é verdade.» Não é impossível pensar em algo sem sentir algo a esse respeito. Assim, e como defende Zajonc, não só vemos «uma casa», mas «uma casa bonita» ou «uma casa ostensiva». Toda a percepção contém um certo afeto ou emoção. A primazia do afeto sobre a cognição também aparece na memória, tal como assinala Frederic Bartlett no seu livro *Recordar*: «Quando pedimos a um sujeito que recorde, é habitual que a primeira coisa a aparecer tenha que ver com a atitude.»

Atração interpessoal

O impacto do efeito da mera exposição supera os limites do laboratório e entra no campo da atração interpessoal. Neste contexto, o fenómeno explica-se como «efeito de proximidade» ou tendência para estabelecer relações de amizade ou amor com pessoas que vemos com regularidade. A evolução explica-o assim: quando os animais são expostos a

“

A indústria da publicidade sempre atribuiu um formidável potencial à exposição.

Robert Zajonc

”

A exposição repetida a uma marca pode gerar preferência por ela, inclusive na ausência de informação. Não é necessário que a pessoa que a vê tome decisões.

algo pela primeira vez costumam responder com receio e agressividade, mas as exposições repetidas, durante as quais o animal se apercebe de que a ameaça suposta não se materializa, levam a uma redução das respostas negativas. Zajonc explorou esta ideia com maior profundidade em sujeitos humanos e descobriu que as pessoas têm atitudes muito negativas em relação a um grupo imaginário de desconhecidos, aos quais atribuem qualidades desagradáveis sem motivo aparente, excetuando o facto de serem desconhecidos. No entanto, tal como com as formas e os símbolos, a exposição repetida aumenta a confiança e o afeto.

Outra explicação para o efeito de proximidade baseia-se nos múltiplos fatores que intervêm na atração interpessoal, como a familiaridade, a semelhança de atitudes, a atração física e o afeto recíproco. Talvez as interações frequentes não só aumentem a familiaridade como também proporcionem uma crescente sensação de semelhança, o que

geraria emoções positivas e, por fim, atração.

Exposição e publicidade

A publicidade é outra área em que o efeito da mera exposição desempenha uma função essencial, embora o processo não seja tão claro. As investigações realizadas parecem sugerir que a exposição repetida a uma marca ou a um nome corporativo deveria incentivar a sua compra, mas a referida ideia é excessivamente simplista, pois não tem em conta outros possíveis efeitos da exposição frequente.

Num estudo para comprovar o efeito da mera exposição, realizado sobre estudantes universitários, foi apresentado aos sujeitos no ecrã de um computador um artigo que deviam ler enquanto iam aparecendo *banners* na parte superior. Os resultados indicaram que os que foram expostos com maior frequência aos *banners* pontuaram mais favoravelmente o anúncio do que os que o viram menos ou nem sequer o tinham visto. No entanto, outro estudo concluiu que a familiaridade com o nome de uma marca pode gerar uma atitude ambivalente. Isto poderia dever-se ao facto de as pessoas estabelecerem associações positivas e negativas com as empresas conhecidas, e a exposição repetida evoca-as todas, o que intensifica a ambivalência. Portanto, não é claro se a mera familiaridade, criada pela repetição de anúncios, beneficia as vendas ou não.

Rostos familiares

Zajonc descobriu que a exposição não apenas influi no que uma pessoa sente por outra, como inclusive pode modificar o seu aspeto ao longo do tempo. Juntamente com um grupo de colegas, realizou um estudo com o objetivo de comprovar

se os rostos dos cônjuges se parecem mais depois de muitos anos de convivência. Compararam fotografias de casais tiradas durante o primeiro ano de casamento com outras tiradas 25 anos depois e concluíram que eram mais parecidos nas últimas. Depois de pôr de parte outras possíveis explicações, os investigadores decidiram que a causa mais provável era a empatia. O tempo aumentara a empatia recíproca do casal e, como a emoção humana se transmite mediante as expressões faciais, é possível que no processo empático marido e mulher comesçassem a imitar as expressões um do outro, o que provocara rugas parecidas em ambos.

Zajonc é conhecido pelo alcance do seu trabalho sobre os processos básicos da conduta social e pela sua contribuição para a criação da psicologia social moderna. A partir do seu trabalho sobre o pensamento e a emoção, explorou questões como o racismo, o genocídio e o terrorismo com a esperança de que a investigação pudesse acabar em qualquer momento com a guerra e o sofrimento humano. ■



Os casais acabam por parecer-se a cada ano que passa porque expressam a empatia refletindo as expressões faciais um do outro, o que faz com que se formem rugas semelhantes.



Robert Zajonc

Zajonc nasceu em Lódz (Polónia). Aos 16 anos, durante a invasão nazi, a família fugiu para Varsóvia. Duas semanas depois, o edifício onde viviam foi bombardeado e os pais morreram. Passou seis meses num hospital, recuperando, e a seguir foi detido por soldados nazis, que o enviaram para um campo de concentração. Fugiu juntamente com outros dois prisioneiros e andou 320 quilómetros em direção à França, apenas para ser capturado e encarcerado de novo. Voltou a fugir e desta vez conseguiu chegar à Grã-Bretanha. No fim da II Guerra Mundial, emigrou para os EUA, onde chegou a ser um psicólogo reconhecido depois de se licenciar e doutorar na Universidade do Michigan. Trabalhou lá até 1994, ano em que se reformou e foi nomeado professor emérito na Universidade de Stanford. Morreu aos 85 anos, de cancro no pâncreas.

Principais obras

1968 *Attitudinal Effects of Mere Exposure*
1975 *Birth Order and Intellectual Development*
1980 *Feeling and Thinking*



QUEM GOSTA DAS MULHERES COMPETENTES?

JANET TAYLOR SPENCE (1923—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudos de gênero

ANTES

1961 Albert Bandura desenvolve a teoria da aprendizagem social que sugere que a conduta de meninos e meninas difere se forem tratados de maneira diferente.

1970 Robert Helmreich e Elliot Aronson publicam um estudo onde demonstra que homens e mulheres preferem os homens competentes.

DEPOIS

1992 Alice Eagly, psicóloga americana, conclui que as mulheres são mais mal avaliadas quando demonstram capacidades de liderança de forma tipicamente masculina.

2003 Simon Baron-Cohen sugere que o cérebro das mulheres está especialmente programado para a empatia, enquanto o dos homens está para a compreensão de sistemas.

A psicóloga americana Janet Taylor Spence dedicou-se à investigação da ansiedade até à década de 1970, quando se consolidou o movimento de libertação da mulher. Após ler um estudo feito por dois dos seus colegas sobre como influiu a competência dos homens na simpatia que despertavam, decidiu estudar questões relacionadas com o gênero e levar a cabo um estudo semelhante, mas centrado nas mulheres. Em 1972 publicou os resultados no artigo *Who Likes Competent Women?*

Juntamente com Robert Helmreich, propôs-se comprovar se tanto homens como mulheres preferiam as mulheres competentes ou as incompetentes. Os dois psicólogos suspeitavam que apenas as pessoas que acreditavam na igualdade de gêneros prefeririam as competentes. Para comprovar a hipótese idealizaram a escala de atitudes para com as mulheres, que avalia as atitudes em relação às funções e aos direitos da mulher a partir de perguntas acerca da educação, do matrimónio, da vida profissional,

costumes, liderança intelectual e liberdade económica e social. Ao contrário do que esperavam, os investigadores descobriram que os sujeitos não só preferiam as mulheres competentes, como conferiam as mais altas pontuações às que o eram em terrenos tipicamente masculinos.

Este estudo de ponta serviu para abrir o campo da investigação de gênero como uma subcategoria da psicologia social. ■

“

Inclusive os mais conservadores... pontuaram melhor a mulher competente em áreas tipicamente masculinas.

Janet Taylor Spence

”

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Guy Corneau 155 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85 ■ Albert Bandura 286–87 ■ Simon Baron-Cohen 298–99



A MEMÓRIA FOTOGRÁFICA É ATIVADA PERANTE ACONTECIMENTOS EXTREMAMENTE EMOTIVOS

ROGER BROWN (1925–1997)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Estudos de memória

ANTES

1890 William James diferencia entre memória a curto prazo (primária) e a longo prazo (secundária).

1932 As investigações de Frederic Bartlett provam que recordar é mais do que recuperar informação: é um processo ativo de reconstrução de factos passados.

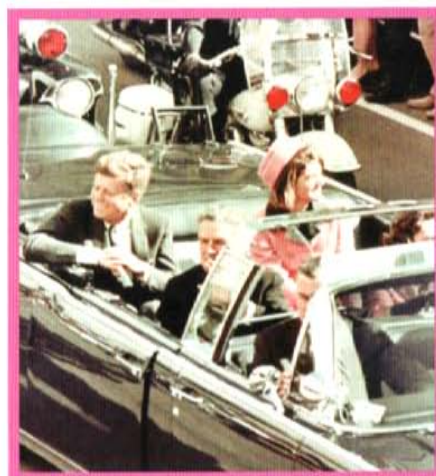
DEPOIS

1982 O psicólogo americano Ulric Neisser defende que as recordações fotográficas não usam um mecanismo especial e que podem ser imprecisas devido às múltiplas evocações depois do sucedido.

1987 David Rubin sugere em *Autobiographical Memory* que recordamos os factos significativos que nos definem como pessoas.

Nos finais da década de 1970, o professor da Universidade de Harvard Roger Brown coescreveu o artigo *Flashbulb Memories*, que se transformou num estudo clássico de um fenómeno da memória. Brown e o seu colega James Kulik criaram este termo para se referirem a um tipo especial de memória autobiográfica que faz com que as pessoas deem uma explicação muito gráfica e detalhada do momento em que se verificou um acontecimento de elevada carga emocional.

O artigo argumenta que os factos relevantes no plano pessoal e cultural, como os atentados contra J. F. Kennedy e Martin Luther King, ativam uma memória biológica especial («impressão instantânea») que cria uma recordação permanente do acontecimento e das circunstâncias que o rodearam. Quase como numa fotografia instantânea, podemos ver onde e com quem estávamos e o que fazíamos quando ouvimos notícias impactantes, como a destruição das Torres Gémeas de Nova Iorque, a 11 de setembro. Brown e Kulik afirmam que estas recordações são claras, pre-



O assassinio do presidente John F. Kennedy, em 1963, foi um acontecimento impactante e de grande importância cultural. Brown afirma que este tipo de ocorrências forma recordações «fotográficas».

cisas e duradoiras. No entanto, investigadores como Ulrich Neisser refutaram a teoria do mecanismo especial e sugerem que a perdurabilidade destas recordações se deve a serem evocadas diversas vezes depois do acontecido, tanto pelo indivíduo como pelo resto do mundo, razão pela qual são continuamente reforçadas. ■

Ver também: William James 38–45 ▪ Jerome Bruner 164–65 ▪ Endel Tulving 186–91 ▪ Frederic Bartlett 335–36 ▪ Ulric Neisser 339



O OBJETIVO NÃO É FAZER AVANÇAR O CONHECIMENTO, MAS SIM O SABER

SERGE MOSCOVICI (1925—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Construtivismo social

ANTES

1807 O filósofo alemão G.W.F. Hegel afirma que o *Zeigeist*, o espírito do tempo, que muda constantemente mediante a reconciliação de visões opostas, modela as nossas ideias e os nossos valores.

1927 O princípio de incerteza do físico alemão Werner Heisenberg revela que o observador afeta o observado.

1973 Kenneth Gergen, psicólogo americano, escreve *Social Psychology as History*, que marca o aparecimento do construtivismo social.

DEPOIS

1978 Na sua teoria da zona de desenvolvimento próximo, Lev Vygotsky defende a ideia de que a aprendizagem é sobretudo uma atividade social.

Ouvimos algo que **desperta a nossa curiosidade.**

Acrescenta-se a outras coisas que sabemos ou que experimentámos.

Todos desejamos transmitir conhecimentos e **ocupar um lugar no círculo da conversa.**

Falamos disso com outras pessoas e **partilhamos as nossas ideias.**

As **conversas coletivas** continuam e permitem que todos saibam mais.

As atitudes organizam-se e **os valores estabilizam.**

O objetivo não é fazer avançar o conhecimento, mas sim o saber.

A sociedade começa a utilizar frases e visões novas para descrever um **sentido comum coletivo.**

Ver também: Friedrich Herbart 24-25 ■ Kurt Lewin 218-23 ■ Solomon Asch 224-27 ■ Lev Vygotsky 270

No final da década de 1960, alguns psicólogos, que receberam o nome de construtivistas sociais, defenderam que a investigação psicológica deixara de ouvir as pessoas normais. Preocupava-os que se explicasse, erradamente, que as pessoas se limitam a conhecer o mundo que têm à sua volta, em vez de o construir. Para fazer frente a esta preocupante tendência, o psicólogo social de origem romena Serge Moscovici fez uma investigação que se transformou num estudo clássico sobre como as pessoas absorvem ideias e conhecem o mundo.

No estudo *A Psicanálise, a Sua Imagem e o Seu Público*, publicado em 1961, Moscovici explora a convicção de que todo o pensamento e compreensão se baseia nas «representações sociais» (ideias, conceitos e explicações criados mediante interações e comunicações quotidianas entre as pessoas) que permitem que nos orientemos no mundo social e material, além de comunicarmos dentro de uma comunidade. Trata-se de um «sentido

comum» coletivo, uma visão partilhada da realidade, construída através dos meios de comunicação, da ciência, da religião e da interação entre grupos sociais.

Para provar a sua teoria, Moscovici analisou como tinha a França posterior à II Guerra Mundial integrado os conceitos da teoria psicanalítica. Estudou publicações de divulgação e fez entrevistas em busca de indícios do tipo de informação que flutuava na consciência coletiva. Descobriu assim que a teoria psicanalítica se infiltrara sob a forma de «alta cultura» e de sentido comum popular: as pessoas pensavam e discutiam sobre conceitos psicanalíticos complexos de um modo que parecia muito normal, embora em geral utilizassem versões simplificadas.

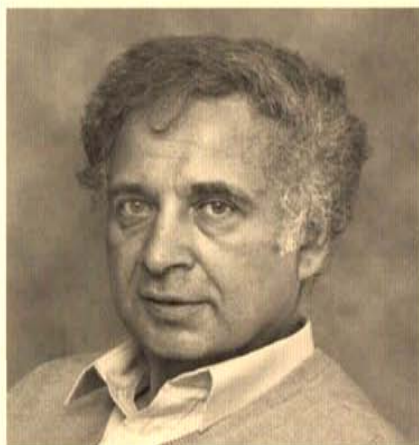
Modelar o sentido comum

Segundo Moscovici, traduzir conceitos complexos numa linguagem mais acessível e fácil de transmitir não constitui problema, porque «o objetivo não é fazer avançar o co-

nhecimento, mas sim o saber», isto é, ser um participante ativo no circuito coletivo. O processo permite que o desconhecido se transforme em conhecido e prepara o terreno para que a ciência se transforme em sentido comum. Assim, as representações sociais proporcionam uma estrutura para que grupos de pessoas possam dar sentido ao mundo. Também afetam o modo como estas se relacionam no seio de cada sociedade. Assim, quando se debate um tema social complicado, como, por exemplo, a legalização da adoção por homossexuais, o impacto e a importância das representações sociais tornam-se evidentes.

Para Moscovici, as representações sociais são formas genuínas de conhecimento por si mesmas, e não versões diluídas de informação de alto nível. De facto, deixa claro que o importante são estes pensamentos quotidianos (e não as versões científicas mais abstratas), porque as «representações partilhadas organizam e constroem uma “realidade” comum, um sentido comum do que é “normal”». ■

Serge Moscovici



Nasceu no seio de uma família judaica em Braila (Roménia), e o seu nome era Srul Hers Moskovici. Estudou em Bucareste, mas foi expulso do colégio pelas leis antisemitas. Depois de sobreviver ao violento pogrom de 1941, durante o qual centenas de judeus foram torturados e assassinados, percorreu constantemente o país com o pai. Aprendeu francês durante a II Guerra Mundial e cofundou uma revista artística, *Da*, que a censura proibiu. Em 1947, deixou a Roménia e viajou por campos de «deslocados»; chegou a França

um ano mais tarde. Em 1947 licenciou-se em psicologia e obteve o doutoramento sob a supervisão de Daniel Lagache e graças a uma bolsa para refugiados. Cofundou o Laboratório Europeu de Psicologia Social em 1965 e ensinou em universidades dos EUA e da Europa.

Principais obras

1961 *Psychoanalysis*
1976 *Social Influence and Social Change*
1981 *The Age of the Crowd*



SOMOS SERES SOCIAIS POR NATUREZA

WILLIAM GLASSER (1925—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da escolha

ANTES

350 a. C. Aristóteles afirma que nos fazem atuar três coisas: apetite sexual, ira e *boulesis*, o desejo racional daquilo que é benéfico.

1943 Clark L. Hull afirma que a conduta humana deriva de quatro impulsos primários: fome, sede, sexo e evitar a dor.

1973 William T. Powers, cientista americano, desenvolve a teoria do controlo perceptivo, que sugere que a conduta é a forma de controlar as percepções para as manter em níveis de referência internos fixos.

DEPOIS

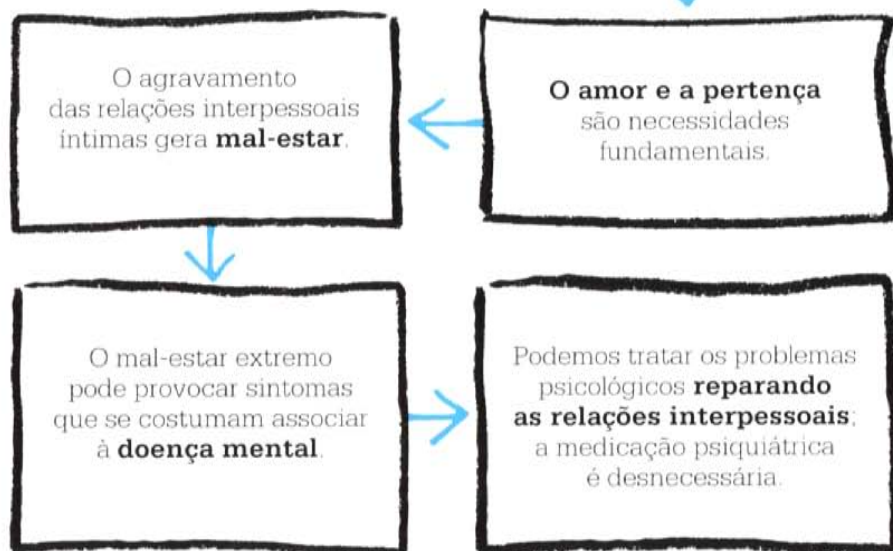
2000 O americano Peter Breggin critica, em *Reclaiming our Children*, o uso de fármacos psiquiátricos para «curar» crianças com problemas.

William Glasser recusou por completo a psiquiatria convencional e a utilização de medicação, convicto de que a maioria dos problemas psicológicos e psiquiátricos faz parte do espectro da experiência humana e é suscetível de melhoria com mudanças de conduta. As suas ideias centram-se em como alcançar uma maior

felicidade e plenitude mediante a escolha pessoal, a responsabilidade e a transformação.

Em 1965 desenvolveu a terapia da realidade, uma orientação cognitivo-comportamental para a resolução de problemas que anima os clientes a determinar o que querem de verdade no momento presente e a avaliar se os comportamentos que

Somos seres sociais por natureza



Ver também: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ David Rosenhan 328-29 ■ Clark L. Hull 335

escolheram os aproximam ou afastam do seu objetivo.

A Teoria da Escolha

Depois de décadas a aplicar a terapia da realidade, cujo foco se centrava na ideia de que as pessoas podem identificar ativamente o que querem para se sentir bem, Glasser desenvolveu a Teoria da Escolha, que afirma que estamos todos motivados para atuar a fim de reduzir a dor e aumentar o prazer: queremos que a nossa conduta nos ajude a sentir-mo-nos melhor. Defende que tanto a dor como o prazer derivam dos nossos esforços para satisfazer cinco necessidades determinadas geneticamente: sobrevivência, amor e pertença, poder, liberdade e diversão. A conduta que satisfaça uma delas será agradável e a que não o consiga provocará dor. Em última instância, só podemos satisfazer essas necessidades por intermédio das relações humanas. Quando lutamos para sobreviver, a ajuda dos outros faz-nos sentir bem; para sentir amor e pertença, precisamos pelo menos de uma relação positiva; para sentir uma sensação mínima de poder, necessitamos que alguém oiça o que temos a dizer; para nos sentir-



Os conflitos com pessoas próximas levam à rutura e ao ressentimento, que geram sintomas de doença mental mas que são uma consequência lógica das relações problemáticas.

mos livres, devemos sentir-nos sem o controlo dos outros e, apesar de uma pessoa se poder divertir estando só, é bem mais fácil fazê-lo em companhia. Por tudo isso, afirma: «Somos seres sociais por natureza.»

Glasser insiste em que os problemas psicológicos persistentes costumam ser consequência de problemas nas relações pessoais (em vez de revelar uma alteração bioquímica no cérebro), razão pela qual o mal-estar se pode aliviar reparando essas relações, sem necessidade de recorrer a fármacos psiquiátricos. Destaca a necessidade básica de poder, que tentamos satisfazer controlando outros, quando na realidade a única coisa que podemos controlar é como nós próprios nos comportamos e pensamos. Não podemos controlar os outros, e tentá-lo é uma falta de respeito e um motivo de infelicidade. A Teoria da Escolha é uma psicologia de autocontrolo concebida para contrariar essa tendência e ajudar-nos a encontrar a felicidade nas nossas relações. ■



William Glasser

Nasceu em Cleveland (Ohio) em 1925. Formou-se como engenheiro químico, mas depois estudou medicina na Universidade de Cleveland e especializou-se em Los Angeles como psiquiatra. Começou a exercer em 1957 e conheceu as teorias de sistemas de controlo por intermédio dos artigos sobre a teoria do controlo percetivo de William T. Powers. Fundou o Instituto para a Terapia da Realidade na Califórnia (depois denominado Instituto William Glasser), no qual forma os alunos na Teoria da Escolha, que é ensinada em mais de 28 países. Escreveu sobre transtornos mentais, melhoria da educação e psicoterapia, e recebeu muitos prémios e honrarias, como o Prémio a Uma Lenda em Psicoterapia e a designação de mestre terapeuta pela Associação Americana de Psiquiatria.

Principais obras

1965 *A Reality Therapy*
1969 *Schools Without Failure*
1998 *Teoria da Eleição*
2003 *Warning: Psychiatry Can be Hazardous to your Mental Health*

“

Melhorar as nossas relações melhora a nossa saúde mental.

William Glasser

”



ACREDITAMOS QUE AS PESSOAS TÊM O QUE MERECEM

MELVIN LERNER (1929—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da atribuição

ANTES

1958 O psicólogo austríaco Fritz Heider investiga o processo de atribuição, ou como julgamos os fatores que influem numa situação.

1965 Edward E. Jones e Keith Davis afirmam que o objetivo da atribuição é descobrir como a conduta e a intenção revelam a natureza básica de uma pessoa.

DEPOIS

1971 William J. Ryan, sociólogo americano, destaca a expressão «culpar a vítima» e denuncia a sua utilização para justificar o racismo e a injustiça social.

1975 Zick Rubin e Letitia Peplau concluem que quem acredita num «mundo justo» tem tendência para ser mais autoritário e religioso, e admira mais as instituições sociais e políticas existentes.

As pessoas querem acreditar que vivem num **mundo seguro, estável e ordenado...**

... no qual as coisas «más» só acontecem aos «maus» e as coisas «boas» só acontecem aos «bons».

As pessoas funcionam na hipótese de que «as pessoas têm o que merecem» e merecemos o que temos.

Culpam as **vítimas das desgraças** que lhes acontecem para se protegerem e não se sentirem **vulneráveis**.

As pessoas sentem-se melhor quando têm uma certa sensação de controlo sobre a sua vida. Precisamos de acreditar que vivemos num mundo em que são recompensados os bons e castigados os maus, o que contribui significativamente para a nossa perceção de que é possível prever, guiar e, em definitivo, controlar o que nos acontece. A «hipótese do mundo justo» consiste em acreditar que «as pessoas têm o que merecem». Não obstante, para Melvin Lerner, trata-se de

um perigoso erro que concede excessiva importância às supostas características da personalidade das pessoas implicadas, em vez de considerar os factos objetivos de uma situação. Se uma pessoa sofre ou é castigada, é mais cómodo para nós acreditar que fez qualquer coisa para o merecer. A teoria do mundo justo transforma-se numa racionalização que nos tranquiliza perante factos aparentemente inexplicáveis e impede que o mundo pareça caótico ou aleatório. Além disso, permite-nos acreditar que, se so-

Ver também: Dorothy Rowe 154 ■ Elizabeth Loftus 202-07



A indigência, tal como outros problemas sociais, é mais fácil de tolerar, ou olhar com indiferença, se julgarmos que as pessoas são responsáveis pelas suas desgraças.

mos «bons», só nos sucederão coisas «boas», o que gera uma falsa sensação de controlo e de segurança.

Lerner explica em *The Belief in a Just World* que pedimos às crianças que se portem «bem» com a promessa de que, em troca de deixarem de parte os seus impulsos e desejos naturais, receberão uma recompensa no futuro. Para que este contrato se cumpra, devemos viver num mun-

do justo. Assim, as crianças chegam à idade adulta com esta convicção arraigada.

Culpar a vítima

Num estudo de 1965, Lerner concluiu que os alunos aos quais se dizia que um companheiro tinha ganho a lotaria racionalizavam este facto acreditando que o esforço do vencedor fora maior do que o dos restantes. Ao que parece, acreditar num mundo justo permite que nos adaptemos aos factos de uma situação, mas isto pode ser especialmente prejudicial ao ser aplicado à forma como olhamos as vítimas de um delito. Nos casos de violação, por exemplo, é frequente sugerir que a mulher «o provocou» porque usava minissaia ou coqueteava, eximindo o violador de toda a responsabilidade. Culpar a vítima faz com que os outros se sintam protegidos e seguros.

No entanto, Lerner insistiu em que acreditar num mundo justo nem sempre leva a culpar a vítima. O aspeto inocente, o atrativo, o *status* social e a parecença da vítima com os que a avaliam podem influir em que se

considere ou não responsável pela sua desgraça.

A referida hipótese foi o ponto de partida para uma importante investigação sobre justiça social. Também impulsionou o debate sobre os efeitos de uma visão da vida baseada num mundo justo. Ajudaria a suportar as adversidades? Pelo contrário, poderia dar lugar à convicção de que qualquer mau passo, por pequeno ou involuntário que seja, nos pode levar ao desastre. Segundo a psicóloga australiana Dorothy Rowe, esta convicção pode aumentar a vulnerabilidade para a depressão. ■

“

Precisamos de acreditar que vivemos num mundo justo.

Melvin Lerner

”

Melvin Lerner



Lerner foi um pioneiro do estudo psicológico da justiça. Depois de estudar psicologia social na Universidade de Nova Iorque e de se doutorar em 1957, mudou-se para a de Stanford (Califórnia), onde realizou um estudo pós-doutoramento em psicologia clínica. De 1970 a 1994 ensinou psicologia social na Universidade de Waterloo (Canadá). Também deu aulas em várias universidades dos EUA, como as de Washington e Califórnia, e em europeias, como as de Utrecht e Leiden (Países Baixos).

Lerner também foi editor da revista *Social Justice Research*,

e a Sociedade Internacional para a Investigação sobre a Justiça concedeu-lhe em 2008 um prémio pela sua carreira. Atualmente é professor adjunto na Universidade Florida Atlantic.

Principais obras

1980 *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*

1981 *The Justice Motive in Social Behavior: Adapting to Times of Scarcity and Change*

1996 *Current Concerns about Social Justice*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Mudança de atitude

ANTES

1956 Festinger apresenta a sua teoria da dissonância cognitiva, que propõe que as convicções incongruentes geram tensão psicológica.

1968 O massacre de civis em My Lai (Vietname) acontece talvez pelo facto de os soldados dos EUA terem desumanizado as vítimas para reduzir a dissonância cognitiva.

DEPOIS

1978 Aronson cria o método do quebra-cabeças na aula a fim de reduzir os preconceitos e a violência escolar.

Década de 1980 De acordo com vários psicólogos, as experiências sobre dissonância poderiam não refletir mudanças de atitude, mas sim o desejo de parecer coerente e socialmente aceitável.

FAZER LOUCURAS NÃO SIGNIFICA NECESSARIAMENTE ESTAR LOUCO

ELLIOT ARONSON (1932–)

Em *O Animal Social*, de 1972, Elliot Aronson expõe a «primeira lei de Aronson»: fazer loucuras não significa necessariamente estar louco. As «loucuras» a que se refere compreendem atos violentos e cruéis, ou preconceitos arraigados; atos tão extremos que

parecem refletir um desequilíbrio psicológico. No entanto, Aronson defende que, embora seja certo que existem pessoas psicóticas, inclusive as psicologicamente sãs podem chegar a condutas tão extremas que parecem doentes. Assim, é importante que, antes de diagnosticar uma

As pessoas ajuizadas fazem loucuras em determinadas situações.

Se desconhecemos as **circunstâncias sociais** que motivaram os seus atos...

...teremos a tentação de concluir que se devem a um **defeito de caráter** ou à **loucura**.

Devemos recordar que fazer loucuras não significa necessariamente estar louco.

Ver também: Leon Festinger 166–67 ■ Solomon Asch 224–27 ■ Melvin Lerner 242–43 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Philip Zimbardo 254–55

psicose, os psicólogos sociais se esforcem por entender as situações que teve de enfrentar a pessoa e as pressões que sofria no momento da conduta anômala.

Dissonância cognitiva

Para ilustrar esta ideia, Aronson explica um acontecimento que ocorreu na Universidade Estatal de Kent (Ohio) em 1970. Vários membros da guarda nacional do Ohio dispararam e mataram quatro estudantes desarmados e feriram mais nove. Alguns protestavam contra a invasão do Camboja, mas outros apenas atravessavam o *campus*. O motivo dos disparos continua ambíguo, mas é muito claro o facto de que foram tragicamente desnecessários. No entanto, depois, uma professora do Ohio e membros da guarda nacional declararam que os alunos tinham merecido morrer, e logo correu o rumor de que as alunas falecidas ou estavam grávidas, ou tinham sífilis, ou eram depravadas. Aronson defende que estes falsos rumores não refletiam ideias de mentes psicóticas, mas a tentativa de umas mentes pres-

“

Certas variáveis situacionais podem fazer com que muitos adultos 'normais' se comportem de modo indesejável.

Elliot Aronson

”

sionadas e em conflito para encontrarem alívio.

O conflito que sentiam é conhecido como dissonância cognitiva, uma sensação desagradável quando duas ou mais convicções pessoais são incoerentes. Para reduzir a dissonância, mudamos as atitudes, as convicções e a conduta, inclusive se representa justificar ou negar a crueldade contra terceiros. Para Aronson, foi isso que sucedeu depois do massacre de Kent. Os cidadãos queriam confiar na bondade da sua guarda nacional, o que exigia acreditar que as vítimas mereciam morrer. Pensar que os estudantes eram depravados e malvados aliviava o conflito emocional de acreditar que jovens inocentes tinham sido assassinados sem motivo.

Aronson afirma que, perante uma situação semelhante, qualquer um poderia comportar-se dessa forma. Se entendemos por que as pessoas justificam ou negam a crueldade, talvez possamos mediar ou impedi-la em contextos sociais mais amplos, como a guerra ou o preconceito social. ■



Elliot Aronson

Aronson cresceu em Revere (Massachusetts) durante a Grande Depressão e conseguiu uma bolsa para estudar na Universidade Brandeis, onde se licenciou. Depois fez um curso de mestrado na Wesleyana e doutorou-se em Stanford. A partir desse momento deu aulas em várias universidades, como a de Harvard e a de Stanford.

Ao longo da sua carreira, tentou aplicar as conclusões do seu trabalho para melhorar a condição humana e reduzir os preconceitos. Em reconhecimento do seu trabalho, recebeu os prémios William James e Gordon Allport, e está incluído na lista dos cem psicólogos mais influentes do século XX, elaborada pela *Review of General Psychology*. Este psicólogo americano é, além disso, a única pessoa a quem a Associação Americana de Psicologia outorgou os seus três galardões: à obra escrita, à docência e à investigação.

Principais obras

1972 *O Animal Social*
1978 *The Jigsaw Classroom*
2007 *Mistakes Were Made (but not by me)*

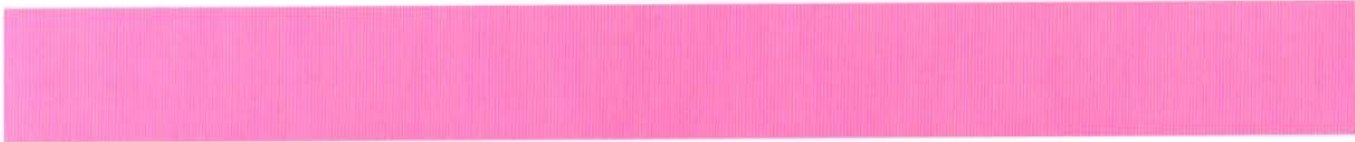


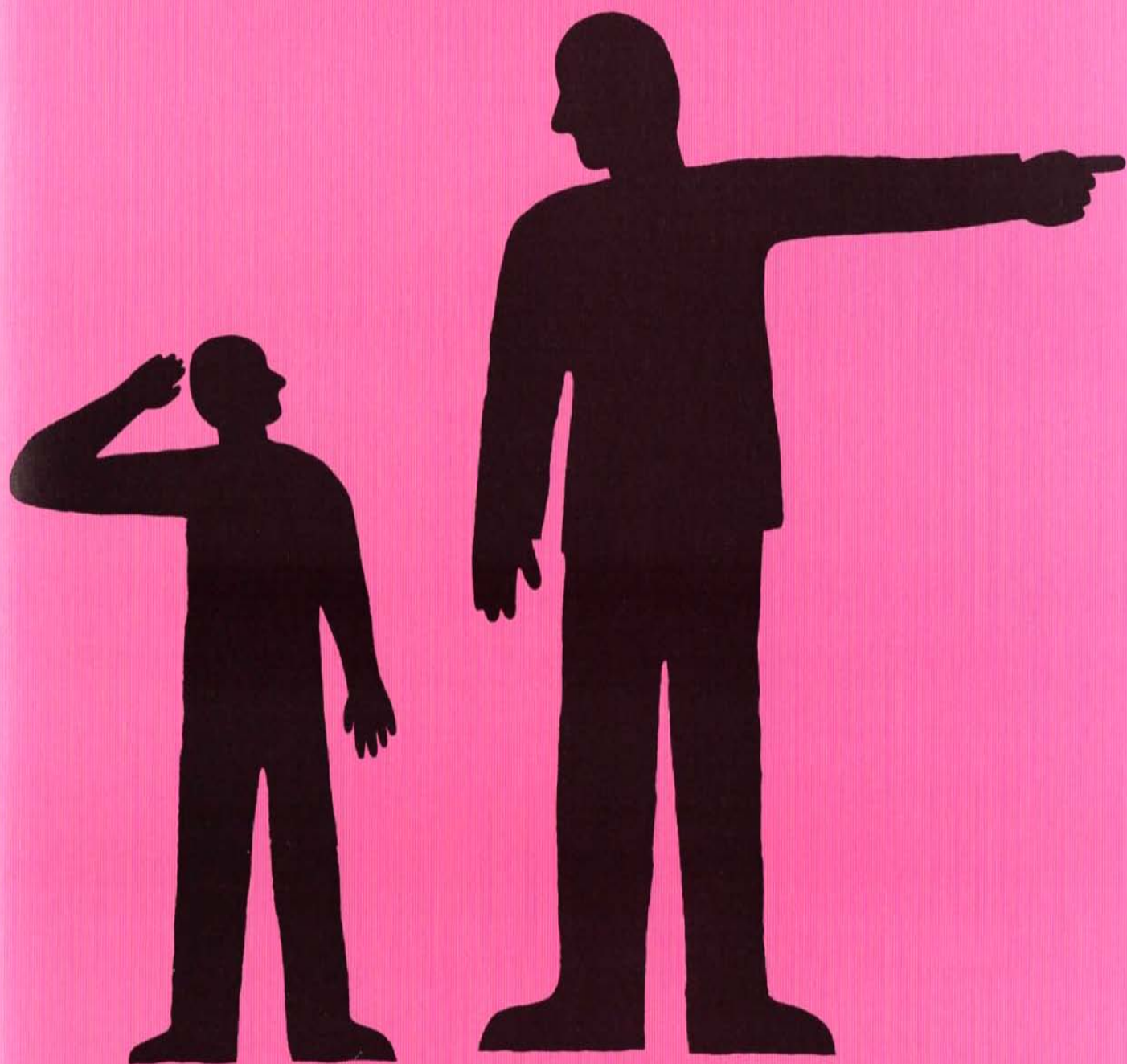
A morte de quatro alunos da Universidade de Kent fez com que alguns cidadãos denegrissem as vítimas para aliviar o seu conflito emocional.



AS PESSOAS FAZEM O QUE LHES E ORDENADO

STANLEY MILGRAM (1933–1984)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Conformismo

ANTES

1939-1945 a II Guerra

Mundial: cerca de seis milhões de judeus são assassinados sistematicamente sob as ordens da Alemanha nazi.

1950 S. Asch demonstra o poder da pressão social com as suas experiências das linhas.

1961 Julgamento do criminoso de guerra nazi Adolf Eichmann, que afirma que «apenas cumpria ordens».

DEPOIS

1971 Zimbardo prova com a experiência do cárcere que pessoas boas podem ser cruéis em certas circunstâncias.

1989 V.L. Hamilton e Herbert Kelman, psicólogos dos EUA, defendem que os membros de um grupo obedecem à autoridade quando aceitam a sua legitimidade.

Com o seu artigo *Behavioral Study of Obedience*, publicado em 1963, Stanley Milgram, psicólogo social, revolucionou as ideias sobre a obediência no ser humano e fez com que se discutisse os limites éticos da experimentação. O artigo apresentava o resultado de uma experiência que parecia sugerir que quase todas as pessoas são capazes de causar um mal extremo a outras se isso lhes for ordenado por uma figura de autoridade.

Milgram interessou-se sobretudo pelo estudo da obediência durante o julgamento do criminoso de guerra nazi Adolf Eichmann. A opinião generalizada era que os alemães do século xx eram fundamentalmente diferentes; na década de 1950, filósofos como Theodor Adorno sugeriram que possuíam umas características de personalidade específicas que os tornavam propensos a cometer atrocidades como o Holocausto. Não obstante, Eichmann defendeu-se dizendo que «apenas cumpria ordens». Milgram propôs-se analisar se isso podia ser verdade. É possível que uma pessoa normal abandone a sua noção do bem e do mal perante uma ordem?

O seu estudo revelou aspetos importantes da relação entre a autoridade e a obediência, e na atualidade continua a ser uma das experiências mais controversas da história da psicologia.

O poder do grupo

Milgram acreditava que foram o contexto da II Guerra Mundial e a compulsão a obedecer, e não a disposição inata dos alemães, que facilitaram a crueldade nazi. Defendia que essa conduta foi resultado direto da situação e que qualquer de nós poderia ter feito o mesmo nas suas circunstâncias. No fim da década de 1950, Milgram trabalhara intensamente com Solomon Asch no seu estudo sobre a conformidade social e presenciara como os sujeitos tinham aceitado as opiniões do grupo, inclusive quando sabiam que eram erradas. Os resultados dessas experiências revelaram que as pessoas estão dispostas a fazer ou dizer coisas que entram em conflito com o próprio sentido da realidade. Permitiriam também que o seu critério moral fosse afetado pela autoridade de um grupo ou mesmo de um só indivíduo?

A experiência de Milgram

Milgram quis comprovar se pessoas normalmente amáveis e bondosas podiam atuar contra os seus princípios morais sob algum tipo de autoridade. Elaborou uma experiência para comprovar quão obediente poderia ser uma amostra de homens «normais» se uma figura de autoridade lhes ordenasse que aplicassem descargas elétricas noutra pessoa. A experiência realizou-se em 1961, num laboratório da Universidade de Yale, onde Milgram ensinava. Os participantes foram recrutados por meio de um anúncio no jornal. Seleccionaram 40 homens com uma vasta gama de ofícios, desde profes-



See also: Solomon Asch 224–27 ■ Serge Moscovici 238–39 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Walter Mischel 326–27

“

A experiência mais famosa e controversa sobre a obediência.

Richard Gross

”

sores ou engenheiros até carteiros, operários e vendedores. Foram-lhes pagos 4,50 dólares por participarem, dinheiro que lhes foi dado quando chegaram ao laboratório; além disso, foi-lhes dito que podiam ficar com o dinheiro independentemente do que acontecesse durante a experiência.

Milgram instalara no laboratório um gerador de descargas elétricas simulado (mas muito realista e impressionante) equipado com 30 interruptores com a intensidade de

15 volts marcado por etiquetas nas quais figurava a intensidade dos diferentes níveis das descargas, desde «descarga ligeira» num extremo a «descarga extrema», «perigo: descarga severa» e outra marcada simplesmente «XXX» no outro. O professor de biologia, que se apresentou aos voluntários como Jack Williams, fazia as vezes de experimentador ou «cientista». Para dar impressão de autoridade, vestia a bata cinzenta de técnico de laboratório e mantinha um semblante severo e inexpressivo durante as experiências.

Foi dito aos participantes que o objeto do estudo era investigar os efeitos do castigo sobre a aprendizagem, e que em cada experiência participariam dois voluntários: um seria o «aprendiz» e o outro o professor. Na realidade, em todos os casos um dos «voluntários» era um colaborador: Mr. Wallace, um contabilista treinado para fazer de vítima. Ambos deviam tirar um papel de um chapéu para determinar os respetivos papéis, mas o sorteio tinha um truque para que Mr. Wallace tirasse



Atado e ligado. Mr Wallace simulava ser um inocente voluntário. Os seus gritos não impediram 65% dos participantes de aplicarem a suposta descarga elétrica mais forte.

sempre o «aprendiz». Em presença do participante, era atado a uma «cadeira elétrica» com um eletrodo preso no pulso e ligado ao gerador de descargas situado na sala contígua. O participante ouvia o «cientista» explicar ao «aprendiz» (Mr. Wallace): «Embora as descargas possam ser muito dolorosas, não

Stanley Milgram



Stanley Milgram nasceu em 1933 em Nova Iorque, numa família judaica. Os pais, húngaros, tinham uma padaria no Bronx, e ele frequentou o Instituto James Monroe com Philip Zimbardo.

Milgram foi um aluno distinto. Primeiro estudou ciências políticas, mas em 1960 doutorou-se em psicologia em Harvard sob a supervisão de Gordon Allport. Depois de trabalhar em Harvard com Solomon Asch nos estudos sobre a conformidade, foi professor associado em Yale, onde fez as suas experiências sobre a obediência. Em 1961 casou-se com Alexandra

Menkin, de quem teve dois filhos. Em 1963 regressou a Harvard, mas negaram-lhe a titularidade devido à grande controvérsia que gerara a sua experiência, razão pela qual decidiu mudar-se para a Universidade de Nova Iorque, onde ensinou até à sua morte, aos 51 anos.

Principais obras

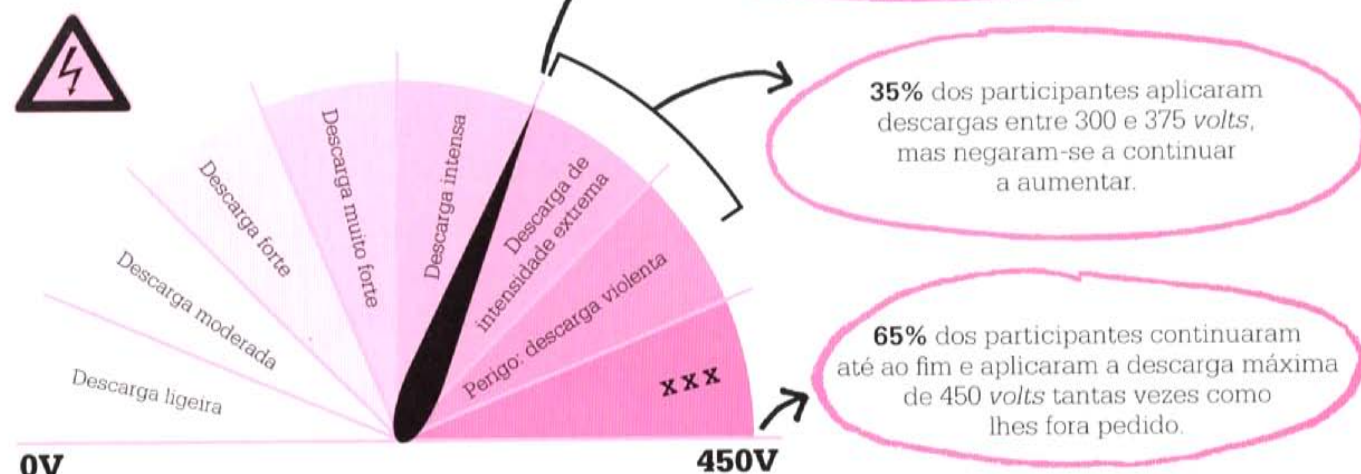
1963 *Behavioral Study of Obedience*

1967 *The Small World Problem*

1974 *Obediência à autoridade: um ponto de vista experimental*

250 STANLEY MILGRAM

O gerador de descargas de Milgram obteve resultados totalmente inesperados. Uma equipa de 40 psiquiatras predisse que menos de 5% dos participantes aplicariam descargas de 300 volts; na realidade, todos chegaram a esse nível.



causam danos permanentes.» Para que a situação fosse ainda mais verosímil, o cientista ligava o eletrodo ao participante e aplicava-lhe uma descarga de 45 volts, inofensiva. De facto, 45 volts era a única potência que a máquina podia gerar.

O participante passava então para a sala do gerador de descargas. Era-lhe pedido que assumisse a função de «professor» e que lesse em voz alta uma série de palavras emparelhadas (como «azul-bebé» ou «bons-dias») para que o aprendiz as decorasse. Em seguida, devia ler palavras soltas, e o aprendiz tinha de recordar o par correspondente e indicar a resposta carregando num botão que acendia uma luz no gerador de descargas. Se a resposta estava correta, o participante continuava a fazer perguntas; se estava incorreta, devia dizer a resposta correta ao aprendiz, anunciar-lhe o nível da descarga que ia receber e carregar no interruptor. Foi ordenado aos participantes que aumentassem a intensidade da descarga 15 volts

de cada vez que a resposta fosse errada (por outras palavras, tinham de ir subindo na escala indicada na máquina).

Aplicação das descargas

O aprendiz (Mr. Wallace) recebera a instrução de se «enganar» aproximadamente uma em cada quatro vezes, para garantir que o participante tinha de aplicar descargas elétricas. Uma vez atingidos os 300 volts, o aprendiz tinha de bater na parede e gritar: «Recuso-me a continuar a responder! Tirem-me daqui! Não me podem obrigar! Tirem-me!» À medida que aumentava a intensidade, o aprendiz gritava mais desesperadamente, até que deixava de emitir qualquer som: as perguntas obtinham como resposta um silêncio sepulcral. Neste ponto da experiência, o participante devia considerar o silêncio como uma resposta incorreta e aplicar uma descarga com o nível de voltagem seguinte. Se hesitava no momento de continuar, o «cientista» encorajava-o a fazê-lo, primeiro limitando-se a

pedir-lhe que continuasse e depois dizendo-lhe que não tinha escolha. Se continuasse a recusar, dava-se por terminada a experiência.

Antes de fazer a experiência, Milgram perguntou a vários grupos de pessoas, como membros da população em geral, psicólogos e psiquiatras, até onde julgavam que chegariam os participantes quando lhes fosse pedido que aplicassem as

“

Com uma regularidade assombrosa, pessoas boas vergaram-se à autoridade e agiram com dureza e severidade.

Stanley Milgram

”

descargas. A maioria disse que se deteria no nível que começasse a provocar dor, e os psiquiatras pre-disseram que, no máximo, um de cada 1000 continuaria até ao nível máximo. A experiência demonstrou, surpreendentemente, que os 40 participantes obedeceram à ordem de aplicar descargas até aos 300 volts. Apenas cinco se negaram a continuar acima desse nível: 65% obedeceram às ordens do «cientista» até ao fim e aplicaram descargas até ao nível máximo de 450 volts.

Em muitos casos era evidente como se sentiam pouco à vontade durante a experiência. Muitos davam sinais de grande mal-estar, tensão e nervosismo: gaguejavam, suavam, tremiam, tinham ataques de riso nervoso e três sofreram ataques de ansiedade. Em todos os ensaios o participante se deteve e questionou a experiência em qualquer momento; alguns, inclusive, punham a hipótese de devolver o dinheiro que lhes fora pago. As entrevistas feitas depois da experiência confirmaram que, salvo algumas exceções, os participantes tinham estado convencidos de que a «experiência sobre aprendizagem» era real.

Foi-lhes dada uma explicação completa para que entendessem o que acontecera na realidade e foram-lhes feitas algumas perguntas para verificar que a experiência não os afetara emocionalmente. Também se puderam reunir com Mr. Wallace e verificar que não tinham aplicado qualquer descarga.

A Universidade de Yale gozava de grande prestígio entre a população em geral na década de 1960. Talvez a sua autoridade fosse literalmente inquestionável para os participantes no estudo de Milgram.

A obrigação de obedecer

Milgram identificou várias características da experiência que podiam ter contribuído para o elevado nível de obediência. Por exemplo, o facto de se realizar na prestigiada Universidade de Yale dava-lhe credibilidade; além disso, os participantes pensavam que o seu objetivo era avançar nos conhecimentos e, por outro lado, fora-lhes garantido que, apesar de dolorosas, as descargas não tinham perigo. É possível que receber dinheiro aumentasse a sensação de obrigatoriedade, tal como o facto de se terem apresentado como voluntários. Com o objetivo de comprovar estas explicações, Milgram introduziu diversas variantes na investigação, mas a mudança de contexto não alterou muito os resultados.

Milgram queria descobrir se a inclinação para a obediência a figuras de autoridade pode ser um fator relevante no momento de determinar a conduta, inclusive em situações extremas. As reações e as respostas dos participantes evidenciaram que obedecer ao «cientista» constituía uma violação dos seus

“

Pessoas normais, que se limitam a fazer o seu trabalho sem qualquer hostilidade da sua parte, podem transformar-se em agentes de um processo destrutivo terrível.

Stanley Milgram

”

princípios morais e os afetara de forma negativa no aspeto psicológico e emocional; no entanto, a pressão para obedecer fora demasiado forte e sucumbiram a ela na maioria dos casos.

Segundo Milgram, este sentido da obediência deve-se ao facto de pais e professores, por exemplo, educarem as crianças desde muito pequenas para obedecerem e fazerem o que lhes é ordenado, especialmente



se se trata de normas ditadas por figuras de autoridade. Tal como diz Milgram, «a obediência é um elemento básico na estrutura da vida social... cumpre numerosas funções produtivas». Apesar disso, e do mesmo modo, as práticas desumanas nos campos de extermínio na II Guerra Mundial «só foram possíveis em grande escala porque numerosas pessoas cumpriram ordens». As suas experiências provaram que pessoas normalmente inofensivas podiam cometer atos cruéis quando a situação as pressionava para que o fizessem.

Milgram recorreu à teoria do conformismo para explicar os seus resultados e defendeu que quando uma pessoa carece de capacidade ou experiência necessárias para tomar uma decisão, fixar-se-á no grupo para decidir como se comportar. A conformidade pode limitar e distorcer a resposta individual a uma situação, e o resultado parece uma dispersão da responsabilidade que pareceu a Milgram essencial para entender as atrocidades nazis. Não obstante, o conflito entre a consciên-

cia pessoal e a autoridade externa cria uma extraordinária pressão interna que para Milgram explicava o grande mal-estar que sentiam os participantes no seu estudo.

Questões éticas

O estudo de Milgram gerou múltiplas considerações éticas. A sua publicação desencadeou tal controversia que a Associação Americana de Psicologia revocou a sua filiação durante um ano. No entanto, voltou a ser admitido, e o livro que publicou em 1974, *Obediência à Autoridade*, recebeu o prémio anual de psicologia.

A principal objeção era terem sido enganados de forma explícita os participantes, tanto no que se refere ao objeto do estudo como sobre a realidade das descargas. Milgram defendeu-se alegando que seria impossível obter resultados reais sem usar o engano e que depois da experiência foi explicada toda a verdade aos participantes. Conhecermo-nos a nós próprios é muito valioso, garantiu, apesar do

mal-estar que os participantes tivessem podido sentir ao verem-se obrigados a aceitar que se tinham comportado de uma forma previamente inimaginável.

Não obstante, muitos psicólogos não ficaram convencidos, e o estudo acabou como base para o desenvolvimento de normas éticas na experimentação psicológica. Contribuiu para definir princípios importantes, como evitar enganar ativamente os participantes e a necessidade de os proteger do sofrimento emocional.

Validade transcultural

Outra das críticas que recebeu o estudo de Milgram foi ter utilizado uma amostra pouco representativa: os homens americanos não representam necessariamente a população em geral. Mesmo assim, Milgram pôde concluir que a obediência não era uma característica cultural dos alemães do século xx, mas algo mais universal. Várias réplicas transculturais da experiência original demonstraram uma coincidência significativa nos resultados dentro

A conduta dos nazis fora atribuída à prevalência de uma «personalidade autoritária» entre a população alemã. Os estudos de Milgram puseram isto em dúvida.

“

A obediência à autoridade não é uma característica cultural alemã, mas um traço ao que parece universal da conduta humana.

Stanley Milgram

”





“

Na guerra, um soldado não pergunta se bombardear uma aldeia está bem ou mal.

Stanley Milgram

”

Os soldados americanos declararam que a sua conduta no Vietname se tornara inaceitável de forma gradual (como as descargas do gerador) até chegar a assassinar inocentes.

de uma mesma sociedade, mas ligeiras diferenças de um país para outro. Assim, por exemplo, na maior parte da América do Norte e da Europa, os resultados são muito semelhantes aos obtidos por Milgram na sua experiência original, com elevadas percentagens de obediência. No entanto, os estudos asiáticos mostram níveis de obediência ainda maiores (sobretudo nos países muçulmanos e da Ásia Oriental), enquanto as populações africanas e latino-americanas indígenas, além dos *inuit* do Canadá, apresentam índices muito inferiores.

Tortura virtual

Em 2006, o psicólogo Mel Slater propôs-se comprovar o efeito sobre os participantes se lhes fosse dito explicitamente que a situação não era real. A sua réplica consistiu numa simulação por computador do processo do aprendiz e das descargas, pelo que os participantes tinham consciência de que o aprendiz era virtual. A experiência fez-se duas vezes: na primeira ocasião, o apren-

diz comunicava unicamente por escrito; na segunda, era visto no ecrã. Os que apenas comunicavam com o aprendiz por escrito não tiveram dúvidas em aplicar as descargas, mas quando o aprendiz virtual era visível, comportaram-se como na experiência de Milgram.

A sociedade exige obediência

O conceito de sociedade apoia-se no pressuposto de que as pessoas estão dispostas a renunciar a certa liberdade individual e a delegar noutros com mais autoridade ou de um estatuto social superior a tomada de decisões em grande escala ou a adoção de uma perspetiva geral. Inclusive a sociedade mais democrática exige que se cumpram normas emitidas por uma autoridade legítima e reconhecida, que se impõem à regulação individual, tendo em vista um maior bem coletivo. Obviamente a legitimidade é a chave, e os antecedentes históricos de pessoas que se valeram da sua autoridade para persuadir outras a co-

meter crimes contra a humanidade são inúmeros.

Milgram demonstrou também que «o que determina como nos comportamos não é tanto o tipo de pessoa que somos como o tipo de situação em que nos encontramos», o que também é muito importante. Afirma que, em vez de analisar a personalidade para explicar os delitos, deveríamos analisar o contexto ou a situação.

A investigação de Milgram recebeu muitas críticas na sua época, entre outras coisas por apresentar uma imagem desagradável e aterradora da natureza humana. Acreditar que existem diferenças fundamentais entre os nazis e o resto da humanidade é bem mais cómodo do que aceitar que, em determinadas situações, muitos de nós seríamos capazes de praticar atos de extrema violência. Assim, Milgram revelou as obscuras realidades que rodeiam o poder e as consequências da nossa tendência para obedecer às figuras de autoridade; com isso, absolviamos a todos ao mesmo tempo que nos transformava em malvados. ■



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Conformidade

ANTES

1935 Muzafer Sherif prova com as suas experiências do efeito autocinético que os grupos desenvolvem uma «norma social».

Década de 1940 Kurt Lewin demonstra que a conduta muda com as circunstâncias.

1963 Stanley Milgram faz os seus estudos sobre a obediência, que demonstram que as pessoas obedecerão à autoridade embora isso as leve à crueldade.

DEPOIS

2002 Os psicólogos britânicos Steven Reicher e Alex Haslam estudam a conduta grupal positiva, em vez da negativa.

2004 Zimbardo defende um ex-guarda da prisão de Abu Ghraib perante o tribunal alegando que a sua crueldade se deveu às circunstâncias.

O QUE SUCEDE QUANDO SE COLOCA ALGUÉM BOM NUM LUGAR PERVERSO?

PHILIP ZIMBARDO (1933—)

Os estudos sobre a obediência realizados por Milgram tornaram evidente que as pessoas obedecem às figuras de autoridade inclusive contra os seus próprios princípios morais. Philip Zimbardo quis descobrir como se comportariam se fossem elas a estar numa posição de autoridade com poder absoluto. Usariam ou abusariam

do poder concedido? Em 1971 fez a experiência da prisão de Stanford, na qual participaram 24 estudantes universitários da classe média, previamente submetidos a uma avaliação que confirmara a sua saúde mental. Foi decidido por cara ou coroa que sujeitos assumiriam o papel de guardas e o de prisioneiros, e pouco depois, num domingo de manhã,

O que sucede quando se coloca alguém bom num lugar perverso?



Ver também: John B. Watson 66–71 ■ Zing-Yang Kuo 75 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Elliot Aronson 244–45 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Muzafer Sherif 337



Os prisioneiros rebelaram-se contra os guardas, mas as táticas dos guardas tornaram-se mais agressivas. Começaram a dividir os prisioneiros em grupos e recompensavam uns enquanto castigavam outros.

os prisioneiros foram detidos em sua casa, fichados num comissariado real e transferidos para a cave do Departamento de Psicologia da Universidade de Stanford, transformada numa prisão fictícia.

O meio carcerário

Para que a experiência parecesse tão real quanto possível do ponto de vista psicológico, logo que chegaram foram despídos, registados e desparasitados, e deram-lhe uniformes e lençóis. Para intensificar a sensação de anonimato e desumanização, só eram chamados pelo número atribuído, e uma grilhetas em volta do tornozelo lembrava-lhes que estavam privados de liberdade.

Os guardas vestiam uniformes de estilo militar e usavam óculos de sol (para impedir o contacto visual), tinham chaves, apitos, algemas e cassetetes, e vigiavam 24 horas por dia. Foi-lhes concedido controlo absoluto sobre os prisioneiros e autorização para aplicarem as medidas que considerassem necessárias para manter a ordem.

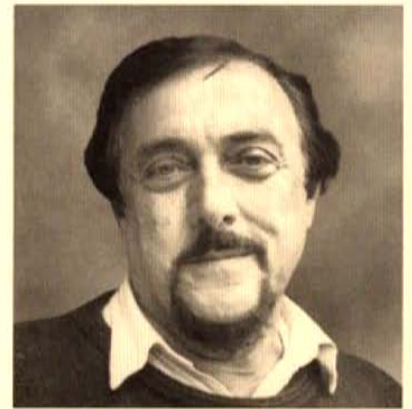
Para surpresa dos investigadores, o ambiente chegou a ser tão perigoso para os participantes que o estudo teve de ser interrompido passados seis dias. Todos os guardas tinham abusado da sua autoridade: tinham negado a comida ou privado de colchão alguns prisioneiros, tinham-nos encapuzado, preso com grilhetas e obrigado a limpar as retretes com as mãos. Para matar o aborrecimento, obrigaram-nos a participar em jogos degradantes. Um prisioneiro foi libertado ao fim de 36 horas, vítima de choro incontrolável, ataques de raiva e depressão profunda. Quando outros prisioneiros revelaram sintomas de mal-estar agudo, Zimbardo entendeu que a situação se tornara perigosa e pôs fim à experiência.

Zimbardo provou que se podem induzir condutas perversas em pessoas boas por imersão em «situações totais» com uma ideologia legitimadora e normas e funções aprovadas. Nas palavras de Zimbardo, as repercussões são imensas: «O ato mais horrível que jamais tenha cometido um ser humano... poderá ser cometido por qualquer um de nós sob as pressões contextuais idóneas.» ■



O nosso estudo... revela o poder das forças sociais e institucionais de obrigar homens bons a cometer atos criminosos.

Philip Zimbardo



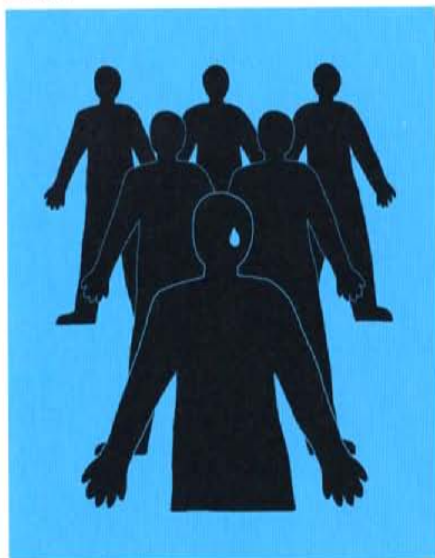
Philip Zimbardo

Zimbardo nasceu em Nova Iorque, em 1933, no seio de uma família de origem siciliana, e foi companheiro de turma de Stanley Monroe, no Bronx. Licenciou-se no Brooklyn College de Nova Iorque e doutorou-se em Yale. Deu aulas em várias universidades antes de passar para a de Stanford, em 1968, onde continua a lecionar.

No ano 2000, declarou que estava de acordo com George Armitage Miller em que chegara o momento de «levar a psicologia ao público». A sua carreira reflete essa ideia. Na década de 1980 apresentou uma série de televisão cujo tema era «descobrir a psicologia». Em 2000 recebeu um prémio pela sua contribuição para a psicologia geral e dois anos mais tarde foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia.

Principais obras

- 1972** *The Stanford Prison Experiment*
- 2007** *O Efeito Lúcifer: o Porquê da Maldade*
- 2008** *O Paradoxo do Tempo: Uma Nova Psicologia do Tempo*
- 2010** *Psicologia e Vida*



O TRAUMA ALIMENTA-SE E MANTÉM-SE NA RELAÇÃO ENTRE O INDIVÍDUO E A SOCIEDADE

IGNACIO MARTÍN-BARÓ (1942–1989)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia da libertação

ANTES

1965 Da Conferência de Swampscott surge a psicologia comunitária, uma disciplina que estuda a relação entre indivíduos e comunidades.

Década de 1970 Na Grã-Bretanha, América do Norte e, sobretudo, América Latina, estala uma crise sobre a relevância da psicologia social, o estudo da relação entre situação social, conduta e emoções.

DEPOIS

1988 É fundado o Instituto Latino-Americano de Saúde Mental e Direitos Humanos.

1997 Os psicólogos Isaac Prilleltensky e Dennis Fox explicam, em *Critical Psychology*, como a psicologia tradicional pode contribuir para manter a injustiça e a opressão social.

Depois de presenciar diretamente a injustiça social e a violência endêmica de El Salvador na década de 1980, o psicólogo Ignacio Martín-Baró afirmou que o trauma se deve compreender da perspectiva da relação entre a sociedade e a pessoa. Recusando a ideia

de uma abordagem psicológica imparcial e universal, concluiu que os psicólogos devem ter em conta o contexto histórico e as condições sociais da população que estudam. Considerando que embora alguns problemas de saúde mental reflitam uma reação anormal a circunstân-

A psicologia tradicional quer ser **imparcial e universal**, razão pela qual não aborda a forma como os contextos e ambientes específicos afetam a saúde mental.

No entanto, para entender e tratar os transtornos mentais, o psicólogo deve entender o **contexto sociopolítico** dos seus pacientes.

O trauma deve ser entendido a partir da perspectiva da relação entre o indivíduo e a sociedade.

Ver também: Lev Vygotsky 270 ■ Jerome Kagan 339

cias razoavelmente normais, os problemas específicos dos grupos oprimidos e explorados tendem a refletir uma reação compreensível e normal a circunstâncias anômalas. Martín-Baró determinou que os psicólogos deveriam ser mais conscientes de como a vida num contexto difícil afeta a saúde mental e ajudar a sociedade estudada a transcender a sua história de opressão. Em meados da década de 1980, lançou a psicologia da libertação, um ramo da psicologia social comprometido com a melhoria de vida dos marginalizados e oprimidos.

Os psicólogos da libertação afirmam que a psicologia tradicional apresenta carências: com frequência, não é capaz de oferecer soluções práticas para os problemas sociais; muitos dos seus princípios desenvolveram-se em contextos artificiais em países ricos, razão pela qual é improvável que se possam transferir para outras situações; tende a passar por alto as qualidades morais humanas, como a esperança, a coragem e o compromisso, e o seu fim fundamental parece ser maximizar

o prazer, em vez de averiguar como despertar e impulsionar o desejo de justiça e de liberdade.

Sociedades traumatizadas

A compilação dos seus escritos, publicada postumamente, em 1994, em inglês, com o título de *Writings for a Liberation Psychology*, recolhe as ideias de Martín-Baró durante várias décadas. Aborda o uso da psicologia como instrumento de guerra e de manipulação política, o papel da religião na guerra psicológica e o impacto do trauma e da violência na saúde mental. Estudou zonas onde as economias dependentes e as desigualdades tinham levado a uma pobreza extrema e à exclusão social. Estudou o impacto psicológico da guerra civil e da opressão em El Salvador, da ditadura na Argentina e no Chile, e da pobreza em Porto Rico, Brasil, Venezuela e Costa Rica. Em cada lugar existia um conjunto de circunstâncias diferente, pelo que afetava a população local de um modo único. Para Martín-Baró, as questões de saúde mental que aparecem num contexto refletem a história do lugar

“

O desafio é construir uma pessoa nova numa sociedade nova.

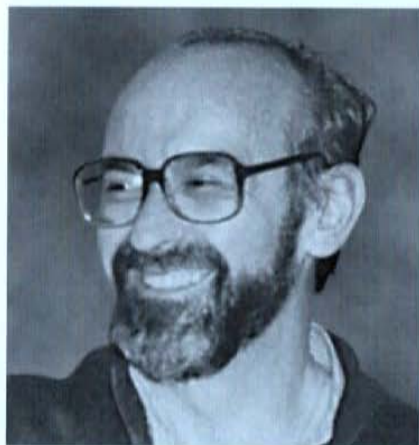
Ignacio Martín-Baró

”

além do contexto sociopolítico, e é necessário tratar as pessoas tendo em conta os dois fatores.

Martín-Baró trabalhou sobretudo na América Central, mas as suas ideias são importantes para qualquer lugar onde a agitação política e social altere a vida quotidiana. A sua visão humana e apaixonada estabelece um importante vínculo entre a saúde mental e a luta contra a injustiça, e procura encontrar novos modos de abordar com mais efetividade os problemas psicológicos resultantes. ■

Ignacio Martín-Baró



Nasceu em Valladolid e, depois de entrar na Companhia de Jesus, em 1959, foi enviado para a América do Sul, onde estudou na Universidade Católica de Quito (Equador) e na Pontifícia Universidade Javeriana de Bogotá (Colômbia). Em 1966, já ordenado sacerdote, foi enviado para El Salvador. Continuou a estudar na Universidade Centro-Americana (UCA) em San Salvador e licenciou-se em psicologia em 1975. Depois doutorou-se em psicologia social na Universidade de Chicago, antes de regressar à UCA, na qual dirigiu o Departamento de Psicologia.

Martín-Baró criticou abertamente os governantes de El Salvador e em 1986 fundou o Instituto Universitário da Opinião Pública. Morreu em 1989; foi assassinado juntamente com mais cinco pessoas por um esquadrão da morte devido à sua denúncia da corrupção política e da injustiça.

Principais obras

1983 *Ação e Ideologia*

1989 *Sistema, Grupo e Poder*

1994 *Writings for a Liberation Psychology*

PSICOLOGIA DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ AO ADULTO

**A DO
VIMENTO**

Numa nova edição de *Três Ensaios para Uma Teoria Sexual*, Freud acrescenta uma secção na qual explica a sua teoria do **desenvolvimento psicosssexual**.

↑
1915

A teoria da aprendizagem sociocultural de Lev Vygotsky insiste na **importância da comunidade** para a aprendizagem e o desenvolvimento.

↑
1930s

Kenneth e Mamie Clark fundam o Centro Northside para o desenvolvimento da criança em Harlem (Nova Iorque), onde estudam a formação do **viés racial**.

↑
1946

Noam Chomsky desafia as teorias tradicionais sobre a **aquisição da linguagem** em *Estruturas Sintáticas*.

↑
1957

1920s



O **mundo psicanalítico divide-se** entre o enfoque conservador de Anna Freud e o «revolucionário» de Melanie Klein no momento de explicar o **desenvolvimento infantil**.

1936



Jean Piaget sugere que os processos cognitivos se desenvolvem numa **série de etapas bem definidas** durante a infância.

1950



Erik Erikson publica *Infância e Sociedade*, no qual apresenta as oito fases do **desenvolvimento psicossocial**.

1958-60



John Bowlby publica uma série de artigos nos quais recusa as teorias psicanalíticas e behavioristas sobre o apego.

Na primeira metade do século XX foram sobretudo duas as orientações psicológicas que estudavam o desenvolvimento psicológico humano desde a infância até à idade adulta: a teoria psicanalítica de Freud explicava o desenvolvimento psicosssexual infantil, e o behaviorismo explicava a mecânica do processo de aprendizagem. Não obstante, o estudo do desenvolvimento em si mesmo, as mudanças psicológicas, emocionais e percetivas que se verificam durante toda a vida, não evoluiu até à década de 1930, quando o trabalho do psicólogo suíço Jean Piaget deu uma volta ao pensamento convencional ao afirmar que uma criança não é «um adulto em miniatura» que vá adquirindo conhecimentos à medida que o seu corpo amadurece, mas sim que também passa por mudanças psicológicas radicais.

Piaget colocou perguntas fundamentais: se adquirimos o conhecimento de forma gradual ou em fases diferenciadas; se certas habilidades são inatas ou se se aprendem; e a forma como o meio afeta o desenvolvimento. A sua teoria do desenvolvimento cognitivo sugeria que o crescimento da criança até à idade adulta se divide em várias fases e que em cada uma delas ela aprende mediante a ação, não pela instrução. As teorias propostas por Piaget prepararam o terreno para o novo campo da psicologia do desenvolvimento e tiveram influência nos programas escolares até aos nossos dias.

Pouco tempo depois, apareceram outras teorias do desenvolvimento. Lev Vygotsky concordava em linhas gerais com Piaget, mas acreditava que a criança precisava que um adulto a guiasse através das fases

de aprendizagem e insistia na importância do meio social e cultural. Erik Erikson, psicólogo americano de origem alemã, também desenvolveu as teorias de Piaget e identificou oito etapas de desenvolvimento psicossocial, entre as quais a «crise de identidade» da adolescência, enquanto Lawrence Kohlberg descreveu o desenvolvimento moral em seis fases.

Com a «revolução cognitiva» que se seguiu à II Guerra Mundial, psicólogos como Albert Bandura reconsideraram a questão do desenvolvimento, mas partindo dos modelos cognitivos de processamento da informação. Bandura conservou na sua teoria da aprendizagem social elementos tanto das fases do desenvolvimento de Piaget como do behaviorismo social de Lev Vygotsky. A psicologia cognitiva também trouxe

Harry Harlow faz as suas experiências com macacos e demonstra que o **contacto físico** é mais importante para o apego do que a provisão de alimento.



1959

Mary Ainsworth explora os tipos de apego nos seus estudos de **situação estranha**.



1970

É inaugurada em La Neuville-du-Bosc (França) uma escola que segue as teorias educativas de **Françoise Dolto**.



1973

Jerome Bruner explora como estrutura a mente em desenvolvimento a sua noção da realidade em «The Narrative Construction of Reality».



1991

1961



Albert Bandura faz as suas experiências do **sempre-em-pé** sobre a **aprendizagem observacional** (modelado).

1971



Lawrence Kohlberg identifica **seis fases no desenvolvimento moral** em *Stages of Moral Development*.

1974



Eleanor E. Maccoby estuda as **diferenças de género** em *Psychology of sex differences*.

1995



Simon Baron-Cohen publica *Mindblindness*, em que explora as implicações de **crescer com autismo**.

ideias novas sobre a aprendizagem, sobretudo no que concerne à aquisição da linguagem; o americano Noam Chomsky sugeriu que se trata de uma capacidade inata, e desta forma reabriu o antigo debate sobre o inato e o adquirido.

A teoria do apego

A psicologia do desenvolvimento ocupou-se acima de tudo do processo de aprendizagem, mas o interesse que suscitavam as investigações do psicanalista e psiquiatra John Bowlby era cada vez maior. O seu estudo sobre crianças que tinham sido separadas da família durante a II Guerra Mundial levou-o a formular a teoria do apego, que trata de como forjamos e mantemos vínculos afetivos com familiares e amigos.

Bowlby dá muita importância aos vínculos que os bebés estabelecem

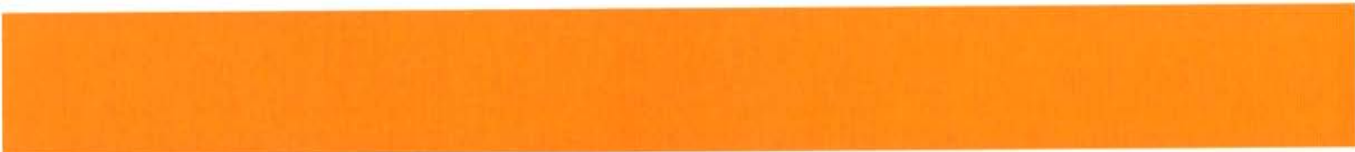
com quem cuida deles, que considera um impulso natural para garantir a sobrevivência. As experiências feitas por Harry Barlow nos EUA sobre os efeitos nos bebés quando são isolados e separados da mãe reforçaram os princípios básicos da teoria do apego. Estas experiências demonstraram que, para um desenvolvimento cognitivo e social saudável, os bebés precisam de companhia e de cuidados. Mary Ainsworth desenvolveu posteriormente estas ideias e acrescentou o conceito de «base segura» a partir da qual o bebé pode explorar o mundo. Bruno Bettelheim elaborou as suas teorias, mais controversas, sobre o desenvolvimento infantil a partir da teoria do apego de Bowlby e negou a importância da família tradicional por intermédio dos seus estudos de crianças criadas comunitariamente em *kibutz*.

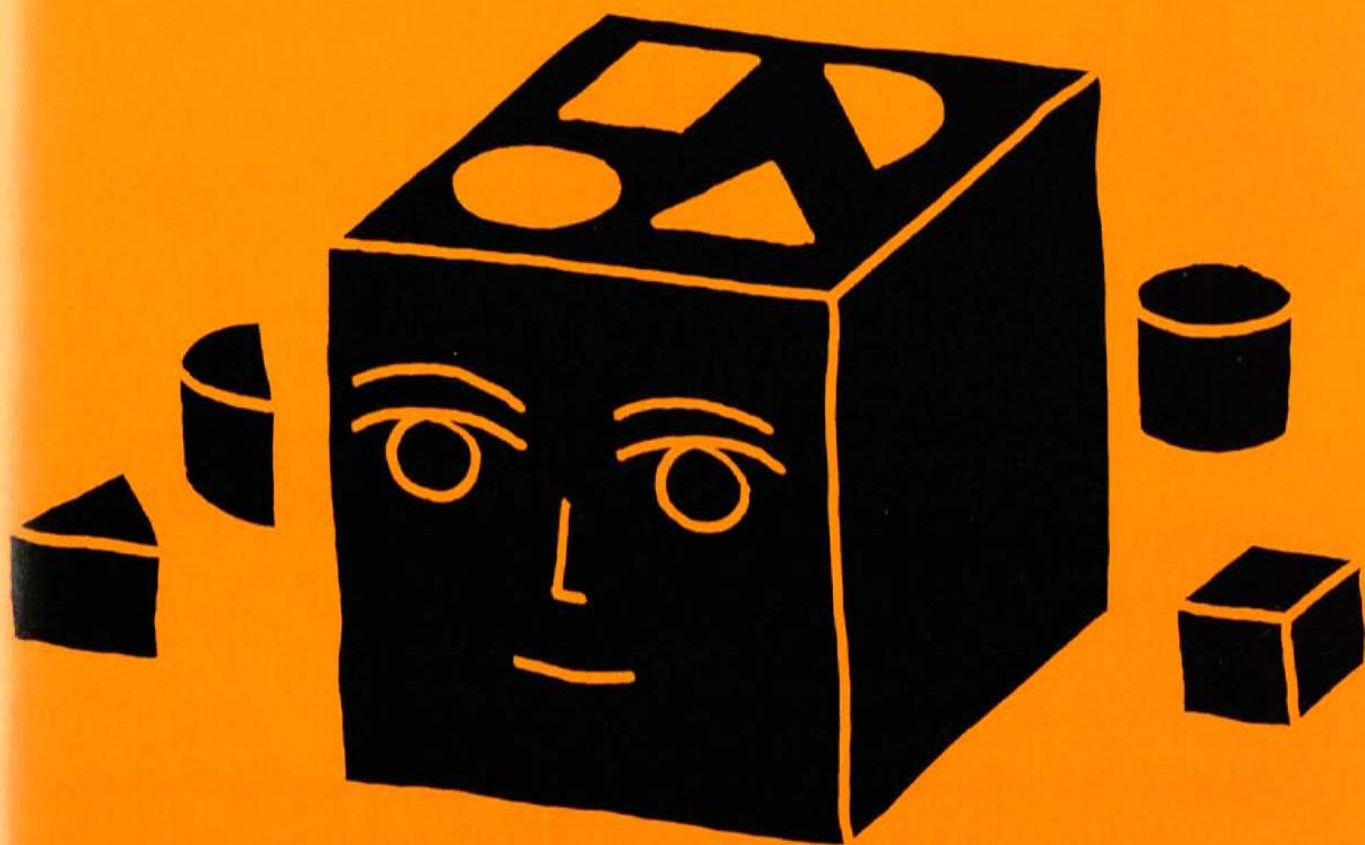
Ao longo da década de 1960, as questões sociais como o movimento pelos direitos civis e o feminismo tiveram influência tanto na psicologia social como na do desenvolvimento. Os afro-americanos Kenneth e Mamie Clark investigaram como e em que fase do desenvolvimento adquirimos os preconceitos, partindo de estudos sobre o desenvolvimento das crianças de Harlem (Nova Iorque). Por seu lado, Eleanor Maccoby estudou as diferenças de desenvolvimento entre os sexos na primeira de muitas análises do novo campo dos estudos de género.

Na atualidade, a psicologia do desenvolvimento estuda as causas e o tratamento do autismo e das perturbações de aprendizagem. A população cada vez envelhece mais, pelo que também se centra nas questões que afetam a velhice. ■

**O FIM ÚLTIMO
DA EDUCAÇÃO
É FORMAR HOMENS E MULHERES
CAPAZES DE FAZER
COISAS NOVAS**

JEAN PIAGET (1896–1980)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Epistemologia genética

ANTES

1693 Em *Pensamentos sobre Educação*, o filósofo John Locke sugere que a mente da criança é uma página em branco.

Década de 1780 O filósofo Immanuel Kant introduz o conceito de esquerda e sugere que a moralidade se desenvolve através da interação com iguais e com independência das figuras de autoridade.

DEPOIS

1907 A educadora italiana Maria Montessori inaugura a primeira das suas escolas, que fomenta a independência e o respeito pelas etapas naturais do desenvolvimento.

Décadas de 1970 e 1980

Muitos sistemas ocidentais decidem adotar uma visão da aprendizagem mais centrada na criança.

Algures entre os seus princípios como biólogo precoce e a sua posterior fascinação pela epistemologia, Jean Piaget criou o seu próprio nicho numa disciplina a que chamou epistemologia genética, o estudo de como evolui a inteligência da criança à medida que cresce. Mais do que comparar a inteligência de crianças de diferentes idades (evolução cognitiva quantitativa), interessava-lhe o desenvolvimento natural das capacidades mentais ao longo do tempo (evolução cognitiva qualitativa). Os estudos quantitativos permitem a comparação numérica, mas Piaget quis estudar as diferenças nos tipos, experiência e qualidades da aprendizagem infantil, o que exigia uma investigação qualitativa. Distanciando-se do modelo behaviorista prevalecente, que atribuía o desenvolvimento infantil a fatores ambientais, decidiu explorar as capacidades inatas que, segundo ele, guiavam a progressão da criança através de uma série de etapas do desenvolvimento definidas pela idade.

Piaget acreditava que as crianças aprendem de forma autónoma e ativa, e que utilizam os seus sentidos para interagir com o mundo que

as rodeia à medida que avançam de uma etapa do desenvolvimento à seguinte. Também considerava que é essencial cuidar e orientar as crianças nessa viagem, dando-lhes a liberdade necessária para que possam explorar por si sós de uma forma pessoal por ensaio e erro. Portanto, a atividade de um bom professor é acompanhar a criança no trajeto e fomentar constantemente a criatividade e a imaginação, porque «o objetivo último da educação é formar homens e mulheres capazes de fazer coisas novas».

Aprendizagem ativa

O conceito de aprendizagem como processo pessoal e ativo é um dos temas-chave da teoria do desenvolvimento intelectual de Piaget. Desde que nasce até ultrapassar a infância, a aprendizagem é originada no desejo natural da criança de sentir, explorar, dominar e mover. Por isso, Piaget desconfiava dos testes standardizados, em que se apresentam às crianças tarefas preconcebidas que devem solucionar «corretamente» e que medem a inteligência de um modo quantitativo. No início da década de 1920, colaborou com Alfred Binet no seu projeto com testes standardi-



Ver também: Alfred Binet 50–53 ■ Jerome Bruner 164–65 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Erik Erikson 272–73 ■ Françoise Dolto 279 ■ Lawrence Kohlberg 292–93 ■ Jerome Kagan 339

zados; no entanto, a Piaget interessava mais que tipo de respostas dava a criança do que se eram corretas ou não. As explicações das crianças revelavam que a sua ideia de como funciona o mundo é muito diferente da ideia que têm os adultos, o que o levou a concluir não só que as crianças pensam de maneira diferente dos adultos, como também que as de distintas idades pensam de modo diferente.

A evolução da mente

Imperava desde o século XVII a ideia de que a criança é um adulto em miniatura. Naquela época, os filósofos empiristas propuseram que o cérebro de uma criança funciona como o de um adulto mas com menos associações. Outra tendência, o inativismo psicológico, afirmava que alguns conceitos (como os de espaço, tempo e quantidade) estão «pré-programados» no cérebro, razão pela qual o bebé já nasce com a capacidade de os utilizar. A proposta de Piaget, segundo a qual os processos mentais infantis (desde o nascimento até à adolescência) são totalmente diferentes dos do adulto, foi uma contribuição radical.

Segundo Piaget, é de vital importância entender a formação e a evolução da inteligência durante a infância, porque é a única forma de compreender plenamente o conhecimento humano. O uso de técnicas de entrevista psicoterapêutica para pedir às crianças que explicassem as suas respostas transformou-se numa ferramenta-chave para a sua investigação. Em vez de se moldar a uma lista de perguntas estruturada e impessoal, este método flexível permitia que a resposta da criança determinasse a pergunta seguinte. Piaget considerava que seguir a linha



de pensamento da criança lhe permitia compreender os processos que lhe estavam subjacentes. A sua recusa da ideia de uma inteligência quantitativa ou mensurável conduziu a diversas teorias inovadoras sobre o desenvolvimento cognitivo infantil.

O desenvolvimento da inteligência

A princípio, Piaget pensava que os fatores sociais, como a linguagem e o contacto com a família e com outras crianças, eram a principal influência no desenvolvimento cognitivo da criança. Mas ao estudar bebés compreendeu que para eles a linguagem tem menos importância, enquanto a sua própria atividade é fundamental. Os movimentos corporais são muito limitados nos primeiros dias de vida (fundamentalmente, chuchar e chorar), mas rapidamente se acrescentam atividades novas, como agarrar um brinquedo. Portanto, Piaget chegou à conclusão de que

“

Para a maioria, educar significa tentar que a criança se pareça com o adulto prototípico da sua sociedade.

Jean Piaget

”

As crianças não são adultos em miniatura que, simplesmente, ainda não sabem tanto como um adulto. Veem o mundo de outra forma e interagem com ele de um modo muito diferente.

nesta etapa a origem do pensamento se encontra na ação, não na interação social.

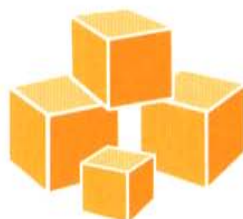
Esta descoberta fazia parte da sua teoria, segundo a qual todas as crianças passam por várias etapas de desenvolvimento cognitivo qualitativamente diferentes e hierárquicas: a criança só passa à etapa seguinte se completou integralmente a atual. Através de estudos e observações, Piaget concluiu que todas as crianças passam as etapas seguindo a mesma ordem, sem saltar nenhuma e sem voltar à anterior. O processo não pode ser acelerado e, apesar de as crianças, em geral, passarem de uma etapa à outra aproximadamente na mesma idade, cada uma segue o próprio ritmo.

As quatro etapas definidas por Piaget representam níveis de desenvolvimento da inteligência e, como tal, oferecem uma série de «esquemas» que a criança aplica nesse momento concreto do seu desenvolvimento.

As quatro etapas do desenvolvimento



1 Os bebês conhecem o mundo mediante o tato e os outros sentidos durante a etapa **sensório-motora**.



2 As crianças começam a ordenar logicamente os objetos na etapa **pré-operacional**.



3 Na etapa **operacional concreta** aprendem que uma quantidade pode adotar diferentes formas.



4 O raciocínio verbal e o pensamento hipotético desenvolvem-se na etapa **operacional formal**.

Um esquema é a representação mental de um conjunto de ideias, percepções e ações que proporciona uma estrutura que, por um lado, nos ajuda a organizar as experiências passadas e, por outro, nos prepara para as experiências futuras. Durante a lactação e a primeira infância, o esquema pode ser tão simples como «coisas que posso comer»; no entanto, conforme o tempo decorre e a criança cresce, os esquemas adquirem complexidade e permitem compreender o que é uma «cozinha», um «melhor amigo» ou um «governo democrático». Piaget defende que a conduta inteligente consta

de um conjunto crescente de esquemas.

As quatro etapas do desenvolvimento

A primeira etapa que Piaget distingue é a sensório-motora, que abrange os dois primeiros anos de vida de uma pessoa. Durante este período, as crianças aprendem sobre o mundo principalmente através dos sentidos e da ação física ou do movimento. Nesta etapa são egocêntricas e apenas podem entender o mundo que as rodeia do seu ponto de vista. No princípio, os bebês praticam os reflexos sem compreensão nem intenção; depois são capazes de estender a mão e coordenar os reflexos com os objetos. Em seguida, coordenam os sentidos de maneira que podem antecipar acontecimentos; por exemplo, são capazes de imaginar objetos que não estão presentes e encontrar os que estão escondidos. Começam a experimentar, marcam objetivos ao utilizar objetos e refletem sobre um problema antes de atuar. Para Piaget, isto marca o fim da primeira etapa.

À medida que a criança progride e avança para o desenvolvimento da consciência de si mesmo, adquire

as ferramentas para o pensamento simbólico e começa a desenvolver e a usar imagens, símbolos e linguagem internos. Isto constitui a etapa pré-operacional, a segunda, na qual se interessa sobretudo pelo aspeto que têm os objetos. Demonstra habilidades como a de ordenar objetos numa sequência lógica (pela altura, por exemplo) ou a de comparar dois objetos (como uns blocos) atendendo a atributos comuns e centrando-se numa qualidade (como, por exemplo, o tamanho ou a cor). Entre os dois e os quatro anos, a criança pensa em termos absolutos (como «grande» ou «o maior»). A capacidade de pensamento lógico ainda é limitada e continua a ser egocêntrica e incapaz de ver as coisas do ponto de vista do outro.

Na terceira etapa, a operacional concreta, a criança é capaz de fazer operações lógicas, mas apenas na presença de objetos reais (concretos). Começa a entender o conceito de conservação e compreende que a quantidade de um objeto continua a ser a mesma embora as suas características físicas mudem; por exemplo percebe-se de que se se transvasa um líquido de um recipiente baixo e largo para outro alto e estreito, continua

“

O conhecimento...
é um sistema de
transformações que se torna
progressivamente adequado.

Jean Piaget

”

a haver a mesma quantidade de líquido, apesar da diferença de altura. Também entende que os objetos se podem ordenar tendo em conta várias qualidades ao mesmo tempo (uma bolinha pode ser grande, verde e transparente). Além disso, a criança é um pouco menos egocêntrica e os seus pontos de vista são mais relativos.

Na etapa operacional, a quarta, as crianças começam a manipular ideias (em vez de apenas objetos) e são capazes de raciocinar a partir de afirmações verbais. Já não precisam de se referir a objetos concretos e podem seguir uma argumentação. Começam a pensar hipoteticamente, e esta nova capacidade de imaginação, assim como a de comentar ideias abstratas, torna evidente que são menos egocêntricas.

Atingir o equilíbrio

Piaget também identificou várias facetas fundamentais do processo de desenvolvimento que se devem verificar ao longo de todas estas etapas: assimilação, acomodação e equilíbrio. A assimilação é

o processo pelo qual incorporamos informação nova a esquemas já existentes. A acomodação é necessária quando, durante a assimilação, descobrimos que precisamos de modificar o conhecimento e as habilidades existentes. Diz-se que a criança que é capaz de assimilar de maneira eficaz todas ou quase todas as experiências novas atingiu o equilíbrio. No entanto, se os esquemas existentes são insuficientes para enfrentar com êxito as novas situações, entra num estado de desequilíbrio cognitivo, e os esquemas devem desenvolver-se para acomodar a informação necessária. Nisto consiste essencialmente o processo de adaptação, uma das formas básicas de aprendizagem.

Impacto sobre a educação

O trabalho feito por Piaget impulsionou a transformação dos sistemas educativos nos EUA e na Europa durante as décadas de 1970 e 1980: O ensino adotou uma abordagem mais centrada na criança, tanto na teoria como na prática. Em vez de tentar que a criança aprenda a pen-

“

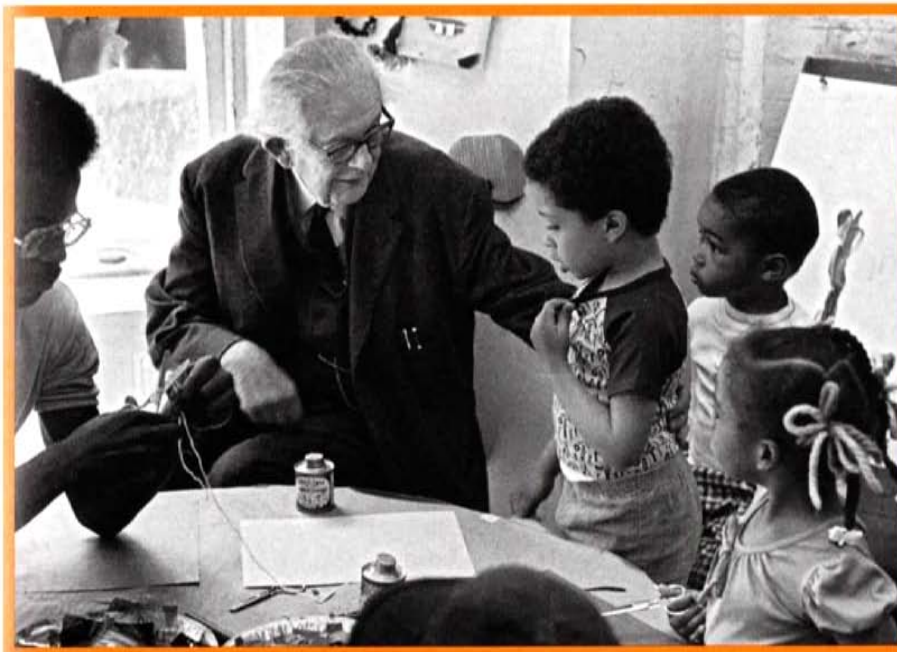
A inteligência é o que usamos quando não sabemos o que fazer.

Jean Piaget

”

sar e comportar-se como um adulto, encorajaram-se os educadores a entender o seu trabalho como uma oportunidade para implicar as crianças num modo de pensamento novo e pessoal. Piaget defendia que a educação devia inspirar as pessoas a criar, inventar e inovar, e desencorajá-las a conformar-se ou seguir diretrizes estabelecidas pondo de parte a sua imaginação. Se o processo natural de aprendizagem de uma criança é, desde o nascimento, pessoal, ativo e exploratório, o sistema educativo que guia o desenvolvimento intelectual formal do mesmo também o deveria ser.

Outro aspeto fundamental da educação centrada na criança é ter consciência do conceito de «preparação», que implica marcar os limites da aprendizagem em função da etapa de desenvolvimento da criança. Um dos contributos mais importantes de Piaget no âmbito da educação, especialmente no que se refere às matemáticas e à ciência, é que os professores devem respeitar e ter consciência da capacidade da



Os educadores não deveriam insistir numa forma concreta de fazer ou entender algo, afirmava Piaget (na imagem), mas sim fomentar os processos de aprendizagem naturais da criança.



Nesta escola Montessori, as crianças põem em prática as ideias de Piaget. São encorajadas a construir o seu próprio conhecimento mediante atividades manuais e debates com os companheiros.

criança para enfrentar uma experiência nova ou assimilar nova informação. Deste modo, as tarefas que o professor determina deveriam refletir as capacidades cognitivas e adaptar-se com a maior precisão possível ao nível da criança.

Piaget pensava que as crianças não aprendem através de observações passivas, mas de modo ativo, e que, portanto, os professores deve-

riam adaptar-se a isso. A interação entre os alunos é fundamental na aula, e visto que uma das melhores formas de consolidar os conhecimentos é ensinar a outra pessoa, se as crianças têm a possibilidade de comentar os temas ativamente entre elas (em vez de ouvir passivamente a lição), aumentam as probabilidades de que aprofundem e consolidem o que aprenderam.

Educação moral

Segundo Piaget, o desenvolvimento moral das crianças, tal como o desenvolvimento intelectual, dá-se em etapas e de maneira fundamentalmente autónoma. Assim, o verdadeiro crescimento moral não é produto do ensino dos adultos, mas antes do que a criança observa no mundo que a rodeia. Piaget considerava que a interação com iguais era vital para o desenvolvimento moral infantil. É nos iguais, e não nos pais ou outras figuras de autoridade, que se encontra a chave para entender conceitos como reciprocidade, igualdade ou justiça. Considerando isso, Piaget fomentou apaixonadamente a interação de iguais na aula como uma parte fundamental da experiência de aprendizagem.

Jean Piaget



Nascido em Neuchâtel (Suíça), Jean Piaget cresceu com um insaciável interesse pelo mundo natural, e aos 11 anos escreveu o seu primeiro artigo científico. Depois de estudar ciências naturais e se doutorar na Universidade de Neuchâtel aos 22 anos, interessou-se pela psicanálise e desenvolveu as suas teorias de epistemologia genética em França. Além disso, foi nomeado diretor do Instituto Jean-Jacques Rousseau de Genebra em 1921. Casou-se com Valentine Chateney, com quem teve três filhos, que seriam os alvos de muitos dos estudos que realizou sobre

o desenvolvimento cognitivo. Piaget fundou o Centro Internacional de Epistemologia Genética em 1955, e dirigiu-o até à morte, em 1980. Ao longo da vida recebeu prémios e títulos académicos honorários em todo o mundo.

Principais obras

1932 *O Critério Moral na Criança*
1947 *Psicologia da Inteligência*.
1952 *O Nascimento da Inteligência na Criança*
1962 *Psicologia da Criança*

“

As crianças só compreendem o que descobrem por si mesmas.

Jean Piaget

”

Deveriam centrar-se no processo de aprendizagem, e não tanto nos resultados finais, e animar os alunos a formular mais perguntas, experimentar e explorar, embora isto implique enganar-se no caminho. Devem criar sobretudo um espaço de colaboração no qual os alunos possam ensinar e aprender uns com os outros.

Críticas ao trabalho de Piaget

Apesar da popularidade e da vasta influência que a obra de Piaget exerceu nos âmbitos da psicologia do desenvolvimento, na educação, na ética, na evolução, na filosofia e inclusive na inteligência artificial, as suas ideias não foram aceites sem ceticismo e sem um intenso escrutínio. Como acontece com todas as teorias influentes, anos de estudo e de investigação evidenciaram os seus problemas e carências. Por exemplo, foi questionado o conceito de egocentrismo de Piaget. As investigações que Susan Gelman fez em 1979 provaram que as crianças de quatro anos são capazes de adaptar a explicação de qualquer coisa para a tor-

nar clara a uma pessoa que tenha os olhos vendados e que, além disso, utilizam uma linguagem simplificada quando falam com crianças mais pequenas do que elas, o que não está de acordo com a descrição de uma criança egocêntrica que não tem consciência das necessidades dos outros.

O retrato que Piaget faz da criança como fundamentalmente independente e autónoma na sua construção do conhecimento e na sua compreensão do mundo físico também encontrou algumas resistências, porque parecia ignorar a importante contribuição que fazem certas pessoas para o seu desenvolvimento cognitivo. A revolucionária obra de Lev Vygotsky centrou-se em demonstrar que a natureza do pensamento e do conhecimento é fundamentalmente social, contradizendo Piaget, que considerava que a criança não fazia parte da unidade social. Vygotsky sugere que o desenvolvimento humano se dá em três planos (cultural, interpessoal e individual) e se ocupa sobretudo dos dois primeiros. A sua teoria da zona

de desenvolvimento próximo, que defende que a criança precisa da ajuda de adultos ou de crianças mais velhas para completar algumas tarefas, foi uma réplica a Piaget.

De qualquer forma, alguns estudos dedicaram-se a examinar a universalidade das etapas de Piaget. Apesar de nesse momento não dispor de provas que o demonstrassem, investigações transculturais mais recentes sobre a etapa sensório-motora (como um estudo realizado por Pierre Dasein em 1994) indicam que as subetapas propostas por Piaget são universais, mas que os fatores contextuais e culturais parecem afetar o ritmo a que se alcançam e a rapidez com que se completam.

É indubitável que o conjunto da obra de Jean Piaget preparou o terreno para muitas outras áreas de investigações dedicadas à natureza do desenvolvimento infantil e do desenvolvimento cognitivo humano. Estabeleceu o marco em que se fez uma grande quantidade de investigação ao longo dos séculos XX e XXI, e deu uma nova volta à educação no mundo ocidental. ■

Pierre Dasein concluiu que

as crianças aborígenes australianas, entre 8 e 14 anos, que viviam em zonas remotas da Austrália central, passavam pelas etapas descritas por Piaget.

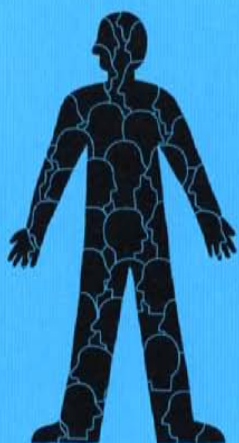
“

As estruturas profundas, os processos cognitivos básicos, são universais.

Pierre Dasein

”





TRANSFORMAMO-NOS EM NÓS MESMOS ATRAVÉS DOS OUTROS

LEV VYGOTSKY (1896–1934)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Construtivismo social

ANTES

Década de 1860 F. Galton desencadeia o debate sobre se é a natureza (o inato) ou a educação (o adquirido) que mais influi na personalidade.

DEPOIS

1952 J. Piaget afirma que a capacidade de integrar e processar informação se desenvolve mediante a interação das capacidades inatas da criança e do meio.

1966 J. Bruner sugere que se pode ensinar qualquer matéria em qualquer etapa do desenvolvimento infantil.

1990 O psicólogo educacional Robert Slavin desenha o modelo de aprendizagem em equipes de estudantes (STAD), mais colaborativo, para limitar os objetivos competitivos e ganhadores/perdedores.

Segundo o psicólogo russo Lev Vygotsky, as capacidades necessárias para raciocinar, entender e recordar derivam das experiências da criança com os pais, professores e iguais. Entendia o desenvolvimento como um processo em três níveis: cultural, interpessoal e individual, e decidiu centrar-se nos dois primeiros porque acreditava que as experiências sociais são as mais formativas: «transformamo-nos em nós mesmos por intermédio dos outros».

“

Todas as funções psicológicas superiores são relações sociais interiorizadas.

Lev Vygotsky

”

De acordo com Vygotsky, as crianças absorvem o saber, os valores e o conhecimento técnico que acumularam as gerações anteriores através da interação com os que delas cuidam, e utilizam essas «ferramentas» para aprender a comportar-se com eficiência no mundo. A interação social é o único modo de experimentar e interiorizar essas ferramentas culturais. A capacidade individual de pensar e raciocinar também depende das atividades sociais que fomentam as habilidades cognitivas inatas.

A teoria de Lev Vygotsky influenciou no objetivo tanto da aprendizagem como do ensino. Os professores deveriam desempenhar um papel ativo e instrutivo, guiando as crianças e prestando-lhes atenção de forma constante para melhorar a sua atenção, concentração e capacidade de aprendizagem e, portanto, aumentar a sua competência. Essa ideia exerceu uma grande influência na educação, sobretudo no final do século xx, fazendo com que derivasse para o ensino centrado nos conteúdos, assim como na aprendizagem colaborativa. ■



A CRIANÇA NÃO TEM MOTIVO PARA SE APEGAR AOS PAIS

BRUNO BETTELHEIM (1903–1990)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Sistemas de criação

ANTES

1945 René Spitz, psicanalista americano, descreve as desastrosas consequências da criação institucional.

1951 John Bowlby conclui que o bebê necessita de uma relação íntima e continuada com a mãe.

1958 O antropólogo americano Melford Spiro escreve a obra *Children of the Kibutz* e insinua que os métodos de criação ocidentais centrados na mãe como cuidadora principal funcionam melhor em todas as culturas.

DEPOIS

1973 Os psiquiatras americanos Charles M. Johnston e Robert Deisher afirmam que a criação comunitária apresenta vantagens que muito poucas famílias nucleares podem oferecer.

Bettelheim dirigiu um centro onde cuidadores profissionais atendiam crianças com problemas. O seu êxito fê-lo questionar a ideia de que uma relação íntima mãe-filho é o melhor meio para a criança. Interrogou-se ainda se o mundo ocidental poderia aprender algo com os sistemas de educação comunitária, como o dos *kibutz* israelitas.

Em 1963 viveu várias semanas num *kibutz*, onde as crianças eram criadas em casas especiais, fora do seu lar. No seu livro de 1967 *As Crianças do Sonho* afirmou que as crianças dos *kibutz* não estabelecem laços afetivos com nenhum progenitor concreto e que, embora isso levasse a menos relações duais, fomentava muitas amizades menos íntimas e uma vida social ativa.

Adultos de êxito

Antes de realizar o seu estudo, Bettelheim predissera que talvez os adultos criados num *kibutz* viessem a ser pessoas mediocres com pouco impacto cultural na sociedade. No entanto, descobriu que costumavam transformar-se em adultos com su-



As crianças dos kibutz desenvolvem com frequência vínculos mais estreitos entre si do que com os adultos. A capacidade de se relacionar com os companheiros pode explicar o posterior êxito profissional.

cesso. De facto, um jornalista localizou na década de 1990 as crianças que Bettelheim estudara e descobriu que em elevada percentagem eram destacados profissionais.

Bettelheim concluiu que a orientação comunitária dos *kibutz* era muito eficaz e publicou as suas descobertas com a esperança de melhorar os sistemas de atendimento infantil nos EUA. ■

Ver também: Virginia Satir 146–47 ■ John Bowlby 274–77



TUDO O QUE CRESCE SEGUE UM PLANO PREESTABELECIDO

ERIK ERIKSON (1902–1994)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Desenvolvimento psicossocial

ANTES

1905 S. Freud desenvolve a sua teoria do desenvolvimento psicosssexual em cinco fases através das quais a criança atinge a maturidade sexual.

Década de 1930 O psicólogo suíço J. Piaget propõe uma teoria de desenvolvimento cognitivo em quatro etapas.

DEPOIS

1980 A partir da obra de Erikson, James Marcia, psicólogo americano, explora a formação da identidade na adolescência.

1996 Em *New Passages*, a escritora americana Gail Sheehy assinala que hoje em dia a adolescência se prolonga até aos 30 anos e que foram atrasadas uns 10 anos todas as etapas do adulto eriksoniano.

Erik Erikson concebia o desenvolvimento humano a partir do princípio epigenético que afirma que todos os organismos nascem com um propósito e que o bom desenvolvimento supõe o cumprimento desse propósito. Explicou: «Tudo o que cresce tem um plano preestabelecido que determina o desenvolvimento das partes.» Considerou que a personalidade humana se realiza e evolui em oito etapas predeterminadas e que o crescimento implica a constante interação entre forças hereditárias e ambientais.

As oito etapas

A primeira etapa abrange o primeiro ano de vida e é a da crise «confiança/desconfiança». Se as necessidades do bebé não são corretamente satisfeitas, surgirá a sensação de desconfiança, que pode voltar a aparecer em relações posteriores. A segunda etapa, «autonomia/vergonha e insegurança», dá-se entre os 18 meses e os 2 anos. A criança começa a explorar, mas também a experimentar pela primeira vez a insegurança e a vergonha devido às reprimendas dos pais e aos pequenos fracassos. Se a criança aprender a enfrentar tanto o êxito como o fracasso, desenvolverá uma força de vontade saudável.

Entre os 3 e os 6 anos verifica-se a terceira etapa, que engloba a crise entre «iniciativa/culpa», quando a criança aprende a agir de maneira criativa e lúdica, mas também com objetivos concretos. Ao relacionar-se com outras pessoas descobre que os seus atos podem afetar negativamente os outros. Os castigos severos podem gerar um sentimento de culpa paralisante.

Entre os 6 e os 12 anos, a criança centra-se na educação e na aprendizagem de aptidões sociais. Esta quarta etapa, de «rendimento/inferioridade», proporciona uma sensação de concorrência, ainda que uma ênfase excessiva no trabalho possa

“

A esperança é a primeira e mais indispensável virtude inerente à vida.

Erik Erikson

”

Ver também: G. Stanley Hall 46–47 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Lawrence Kohlberg 292–93

Tudo o que cresce segue um plano preestabelecido que determina o desenvolvimento das partes.

A personalidade humana desenvolve-se em oito **etapas predeterminadas** entre o nascimento e a morte.

Se **ultrapassarmos com êxito todas as etapas**, desenvolvemo-nos como pessoas mentalmente sãs.

O fracasso em qualquer etapa causa **carências mentais** (como a desconfiança ou a culpa esmagadora) que nos acompanham toda a vida.

levar a criança a equiparar erradamente a valia pessoal com a produtividade.

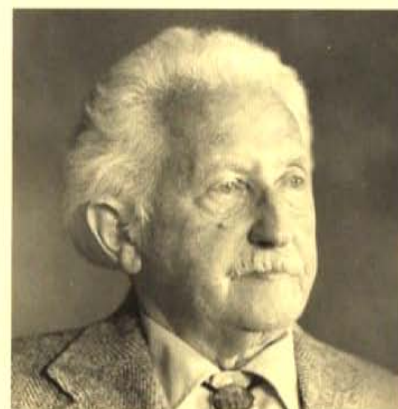
A fase seguinte, de «identidade/confusão de identidade», marca o início da adolescência; o adolescente desenvolve uma identidade coerente mediante a reflexão sobre o passado, o presente e o futuro. Se for superada com êxito, esta fase garante uma identidade unitária; as dificuldades podem causar uma crise de identidade, termo referido por Erikson.

Na sexta etapa, de «intimidade/isolamento», que se dá entre os 18 e os 30 anos, forjamos relações íntimas e experimentamos o amor. Na etapa seguinte, de «reatividade/estagnação», entre os 35 e os 60 anos, trabalhamos para as gerações futuras ou para a sociedade mediante atividades culturais ou sociais.

A etapa final «integração do eu/desespero» dá-se aos 60, a pessoa reflete sobre a sua vida e ou se sente feliz e de acordo com a sua idade, ou desespera face à deterioração física e à realidade da morte. Se a superar com êxito, atinge a sabedoria. ■



Erikson afirmou que nos anos da velhice se atinge uma sensação de «plenitude pessoal» diretamente proporcional ao grau de êxito com que foram superadas as etapas anteriores.



Erik Erikson

Erikson nasceu em Frankfurt (Alemanha), fruto de uma relação extramatrimonial. Nunca conheceu o pai biológico e recebeu o apelido do marido da mãe, que se casou outra vez quando ele tinha três anos. Portanto, não é surpreendente que tivesse dificuldades de identidade. Convenceram-no a estudar medicina, mas rebelou-se e estudou arte. Percorreu a Itália como «artista corre-mundo» na juventude. Depois de sofrer o que denominou uma «grave crise de identidade», foi para Viena, onde começou a ensinar arte numa escola de orientação psicanalítica e formou-se como psicanalista sob a supervisão de Anna Freud. Em 1933, casou-se com Joan Serson, com quem emigrou para Boston (EUA), onde foi o primeiro psicanalista infantil da cidade. Depois ensinou em Harvard, Yale e Berkeley. Em 1933, quando se tornou cidadão americano, escolheu e adotou o apelido Erikson.

Principais obras

1950 *Infância e Sociedade*
1964 *Insight and Responsibility*
1968 *Identidade, Juventude e Crise*

OS VÍNCULOS EMOCIONAIS PRECOCES SÃO PARTE INTEGRANTE DA NATUREZA HUMANA

JOHN BOWLBY (1907–1990)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Teoria do apego

ANTES

1926 Sigmund Freud apresenta a teoria psicanalítica do «amor interessado», que sugere que os bebês se apegam aos que cuidam deles porque estes satisfazem as suas necessidades fisiológicas.

1935 Konrad Lorenz explica que os animais forjam fortes vínculos com o primeiro objeto em movimento que veem depois de nascer.

DEPOIS

1959 Harry Harlow demonstra que os macacos separados das mães na infância desenvolvem problemas sociais e emocionais.

1978 Michael Rutter prova que as crianças se podem vincular intensamente a diversas figuras de apego (pais, irmãos, outras crianças ou objetos).

Durante a década de 1950, a teoria predominante sobre como os bebês forjam vínculos emocionais partia do conceito psicanalítico de «amor interessado», que sugeria que os bebês estabelecem vínculos com as pessoas que satisfazem as suas necessidades fisiológicas, como a alimentação. Além disso, as investigações de Konrad Lorenz sobre animais sugeriram que estes se vinculam com o primeiro objeto em movimento que veem, que costuma ser a mãe.

Neste contexto, John Bowlby adotou uma postura claramente evolucionista em relação ao apego inicial. Defendeu que como os recém-nasci-

Ver também: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Anna Freud 111 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Bruno Bettelheim 271 ■ Harry Harlow 278 ■ Mary Ainsworth 280–81 ■ Michael Rutter 339



dos estão totalmente indefesos, estão programados geneticamente para se apegarem à mãe e garantirem assim a sobrevivência. Na opinião de Bowlby, também as mães estão geneticamente programadas para se vincularem aos seus bebês e precisam de os ter por perto. Tudo o que ameaça separar a mãe do filho ativa condutas instintivas de apego e emoções de insegurança e receio.

Estas ideias constituíram a base da teoria desenvolvida por Bowlby para explicar a importância dos vínculos mãe-filho durante toda a vida, bem como as dificuldades psicológicas que apresentam as crianças se este vínculo se deteriora ou quebra por completo.

Apenas mães

Um dos aspetos mais controvertidos da teoria de Bowlby é que os bebês se apegam sempre a uma mulher, nunca a um homem. Trata-se sempre de uma figura materna, embora não tenha de ser necessariamente a mãe biológica. Bowlby chamou «mo-

notropia» à tendência para se apegar a uma mulher e sublinhou que, embora o bebê possa ter mais do que uma figura de apego, o vínculo que estabelece com a figura materna é diferente e mais importante do que qualquer outro que possa estabelecer durante a sua vida. Tanto o bebê como a mãe apresentam formas de conduta que reforçam o apego. Assim, o bebê chucha, aninha-se, olha, sorri e chora para modelar e controlar a conduta da cuidadora, e esta mostra-se ao mesmo tempo sensível e responde às necessidades do bebê. Os dois sistemas de conduta (apego e cuidados) reforçam-se mutuamente e criam um vínculo que perdurará toda a vida.

Bowlby defende que este vínculo é de tal importância formativa que se não se estabelece ou se se quebra nos primeiros anos de vida, a criança sofrerá posteriormente graves consequências negativas. Também afirma que há um período crítico durante o qual mãe e filho devem desenvolver um vínculo seguro e

que vai até ao primeiro ano de vida ou, no máximo, até aos dois. Depois dos três anos, qualquer tentativa de o estabelecer seria inútil, e a criança estaria condenada a sofrer as consequências da privação materna.

Privação materna

Em 1950, a Organização Mundial da Saúde encarregou Bowlby de estudar crianças que tinham sido separadas das mães durante a II Guerra Mundial, quer por terem sido evacuadas quer por terem ficado sem lar. Também teve de estudar os diferentes efeitos do internamento em grandes instituições (como asilos ou orfanatos). Bowlby apresentou os resultados deste trabalho inicial no seu relatório de 1951, intitulado *Maternal Care and Mental Health*, no qual concluiu que as crianças privadas de atenção materna durante períodos prolongados sofriam posteriormente de atraso intelectual, social ou emocional em maior ou menor grau.

Cinco anos depois, Bowlby fez uma segunda investigação, sobre crianças que tinham passado entre cinco meses e dois anos num sanatório para tuberculosos (que não oferecia

“

O amor da mãe durante a infância é tão importante para a saúde mental como as vitaminas e as proteínas para a saúde física.

John Bowlby

”

Bowlby predisse que as crianças evacuadas sofreriam dificuldades de apego a longo prazo como consequência da separação forçada das suas mães. Estudos posteriores confirmaram esta hipótese.

cuidados maternos alternativos) antes dos quatro anos. Todas estas crianças (de 7 a 13 anos no momento do estudo) eram mais violentas nos seus jogos, demonstravam menos iniciativa e mais sobre-excitação, e eram menos competitivas do que as que tinham sido criadas de forma mais convencional.

Bowlby descobriu que, em casos extremos, a privação materna poderia derivar para um transtorno psicológico de desapego emocional, um estado clínico em que as pessoas se mostram incapazes de se preocupar sinceramente com os outros, razão pela qual não estabelecem relações interpessoais significativas. Entre os que apresentam este transtorno, a incidência da delinquência juvenil e de condutas antissociais é mais elevada, e não demonstram sinais de arrependimento nem de culpa. Em 1944, Bowlby realizou um estudo sobre ladrões juvenis e descobriu que muitos tinham sido separados da mãe durante um pe-



ríodo superior a seis meses antes dos cinco anos, e um número significativo desenvolvera o referido transtorno.

Bowlby acredita que o apego seguro precoce é fundamental por ser indispensável para a formação de um modelo de trabalho interior ou estrutura que a criança usa para se entender a si mesma, aos outros e ao mundo. Este modelo guia os pensamentos, emoções e expectativas da pessoa, inclusive na idade adulta. Como um apego precoce é um modelo para as relações futuras, a sua qualidade determinará se a criança aprende a confiar nos outros e a sentir-se válida e segura na sociedade. Os modelos de trabalho interior resistem à mudança, pelo que uma vez formados determinam a conduta da pessoa e o tipo de relação que estabelecerá com os próprios filhos.

A função do pai

A teoria do apego de Bowlby recebeu muitas críticas por exagerar a importância da relação mãe-filho e subestimar a contribuição paterna. Bowlby defende que o pai carece de importância emocional direta para o

bebê e que a sua contribuição é indireta, limitada a apoiar a mãe nos aspetos económico e emocional. A base evolucionista desta teoria sugere que as mulheres estão inclinadas por natureza à criação dos filhos e que instintos inatos as guiam durante o processo, enquanto os homens estão mais adaptados à função de manter a família.

Não obstante, Rudolph Schaffer, o psicólogo britânico que trabalhou na clínica Tavistock de Londres com Bowlby, averiguou que há uma grande variação cultural no que se refere ao grau de implicação do pai na criação dos filhos. Cada vez mais pais assumem a função de cuidador principal, o que sugere que na criação os papéis são uma convenção social e não tanto uma questão biológica.

A posição de John Bowlby implica a inferioridade dos homens como cuidadores, mas Schaffer e o psicólogo Ross Parke sugerem que são igualmente capazes de proporcionar ternura e afeto aos bebés. Também concluíram que o desenvolvimento final da criança não depende do sexo do seu cuidador, mas da qualidade e força do vínculo que

“

O apego define
o ser humano do berço
ao túmulo.

John Bowlby

”

“

A observação direta de homens que atuam como cuidadores demonstra que são capazes de tanta ternura e sensibilidade como as mulheres.

H. Rudolph Schaffer

”

se cria. Numa investigação posterior, Schaffer e a psicóloga Peggy Emerson chegaram à conclusão de que os bebês e as crianças pequenas dispõem de um vasto leque de condutas de apego por muitas pessoas para além da mãe, e que os apegos múltiplos poderiam não ser a exceção, mas a norma.

Estas últimas conclusões foram especialmente importantes para as mulheres trabalhadoras, porque a teoria de Bowlby implicava que uma mãe não devia trabalhar, mas sim

ficar em casa com as crianças e cumprir a função de cuidadora principal. As teorias de Bowlby fizeram com que as mulheres trabalhadoras carregassem ao longo de décadas com um grande sentimento de culpa, mas muitos estudos posteriores questionaram este aspeto da teoria. Por exemplo, na década de 1970, os psicólogos Thomas Weisner e Ronald Gallimore demonstraram que as mães apenas são as únicas cuidadoras numa pequena percentagem das sociedades humanas, e que não deixa de ser frequente que grupos de pessoas (como familiares e amigos) partilhem a responsabilidade da criação das crianças. Por outro lado, Rudolph Schaffer assinou também que o desenvolvimento da criança é melhor se a mãe for feliz no seu trabalho do que se estiver frustrada em casa.

Uma obra inovadora

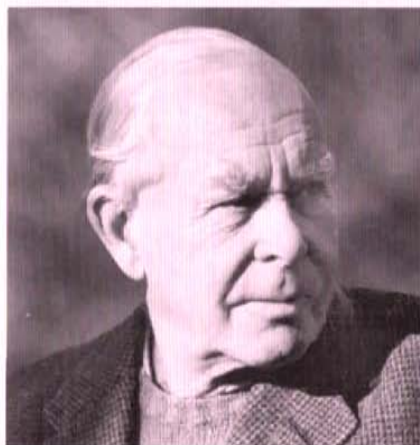
Apesar das múltiplas críticas e revisões de que foi objeto, a obra de Bowlby continua a ser a explicação mais exaustiva e influente do apego humano; além disso, inspirou inovadoras experiências feitas por Harry Harlow e por Mary Ainsworth. Psicólogos posteriores partiram da



Bowlby afirmou que as creches não são adequadas para cuidar dos bebês, porque a privação materna leva à delinquência infantil. Isto colocava um grande dilema às mães trabalhadoras.

premissa básica de Bowlby para aprofundar sobre o apego infantil e desenvolver teorias sobre o apego adulto que exploram como influi o vínculo com os progenitores naquele que se estabelecerá no futuro com o par. As teorias de Bowlby também tiveram efeitos benéficos em diversos aspetos da criação infantil, como, por exemplo, a melhoria da atenção institucional e o fomento da adoção como alternativa. ■

John Bowlby



Foi o quarto dos seis filhos de uma família londrina da classe média-alta. Aos sete anos enviaram-no para um internato, depois de ter estado ao cuidado sobretudo de amas, experiências que o tornaram especialmente sensível às dificuldades de apego das crianças pequenas. Estudou psicologia no Trinity College de Cambridge e durante algum tempo deu aulas a delinquentes infantis. Depois licenciou-se em medicina e formou-se como psiquiatra.

Durante a II Guerra Mundial serviu no corpo médico do exército

britânico e em 1938 casou-se com Ursula Longstaff, com quem teve quatro filhos. Depois da guerra foi nomeado diretor da clínica Tavistock, onde permaneceu até se reformar. Em 1950 realizou um grande estudo para a Organização Mundial da Saúde. Faleceu aos 83 anos.

Principais obras

1951 *Maternal Care and Mental Health* (relatório para a OMS)
1959 *Separation Anxiety*
1969, 1973, 1980 *O Apego e a Perda* (três volumes)



O CONTACTO FÍSICO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE

HARRY HARLOW (1905–1981)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria do apego

ANTES

1926 A teoria freudiana do amor condicional sugere que o bebê se apega ao cuidador porque este o alimenta.

1935 K. Lorenz afirma que os animais criam fortes vínculos com o primeiro objeto em movimento que veem, que costuma ser a mãe.

1951 Segundo J. Bowlby, bebê e mãe estão programados geneticamente para criar um vínculo forte e exclusivo.

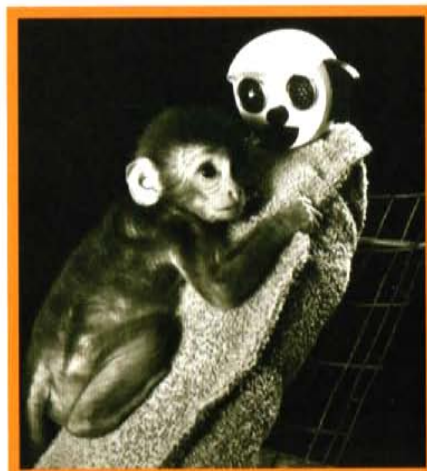
DEPOIS

1964 Os psicólogos britânicos Rudof Schatter e Peggy Emerson demonstram que os bebês se apegam a pessoas que não lhes proporcionam alimentação e cuidados.

1978 M. Rutter demonstra que as crianças se vinculam a várias figuras de apego e inclusive a objetos.

Muitos psicólogos tinham sugerido que o bebê se apega ao seu cuidador simplesmente porque é este quem satisfaz a sua necessidade de alimentação. John Bowlby rejeitou esta ideia no plano teórico, e Harry Harlow pretendeu fazê-lo experimentalmente.

Harlow separou crias de macaco da mãe e depois colocou-as em jaulas com «mães» de substituição: uma era feita de arame e tinha um biberão, a outra era de felpa suave e acolhedora, mas não tinha biberão. Então, se a teoria do «amor condicional» era correta, as crias ficariam com a mãe que lhes fornecia o alimento. No entanto, passavam a maior parte do tempo com a de felpa, que usavam como base segura e a que se agarravam quando eram introduzidos na jaula objetos que lhes causavam medo. Em estudos posteriores, em que mãe de felpa também as podia embalar e dar-lhes comida, o apego foi ainda mais forte. Harlow chegou a sugerir que a função principal da amamentação poderia ser garantir o contacto físico com a mãe.



As crias de macaco da experiência de Harlow desenvolveram um forte apego às macias «mães» de felpa, apesar de estas não lhes poderem proporcionar alimento.

A obra de Harlow teve grande repercussão, porque os psicólogos e médicos da época avisavam pais e mães de que não deviam embalar nem pegar ao colo no bebê quando chorava. O resultado deste estudo foi tão conclusivo que mudou o foco dos cuidados parentais no mundo ocidental. ■

Ver também: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ John Bowlby 274–77 ■ Mary Ainsworth 280–81 ■ Michael Rutter 339



PREPARAMOS AS CRIANÇAS PARA UMA VIDA CUJO PERCURSO DESCONHECEMOS POR COMPLETO

FRANÇOISE DOLTO (1908–1988)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO Psicanálise

ANTES

1924 S. Freud teoriza sobre a angústia de castração infantil, que Dolto considera um fator na autoimagem corporal inconsciente.

1969 J. Lacan investiga o conceito de «diversidade», essencial na obra de Dolto e que trata da individualidade das pessoas.

DEPOIS

1973 Abre em La Neuville-du-Bosc (França) uma escola baseada nas teorias de Dolto que dá prioridade ao bem-estar e às atividades não obrigatórias.

1978 É inaugurado em Paris La Maison Verte, um centro de dia baseado nas ideias de Dolto. O seu objetivo é ajudar pais e filhos a minimizar os efeitos adversos da separação.

Françoise Dolto, médica e psicanalista francesa, viveu uma infância muito difícil, razão pela qual decidiu dedicar-se a ajudar as crianças a descobrir e libertar os seus desejos, convencida de que dessa forma poderia prever as neuroses. Afirmava que algumas doenças infantis habituais eram na realidade um reflexo da falta de conexão entre os pais e os filhos, e observou que com frequência os adultos pareciam incapazes de entender as crianças apesar de antes também o terem sido.

Um ponto de vista único

Françoise Dolto acreditava que cada criança tem um ponto de vista único, que a educação tradicional tenta coartar. Condenava todo o sistema moral ou educativo que tentasse controlar a criança por meio da obediência ou da imitação, e mostrou-se discordante das diferentes técnicas que eram utilizadas, tanto na escola como em casa, porque pretendiam antecipar o futuro da criança, quando na realidade é impossível conhecê-lo. Dolto defen-

deu que as crianças são muito diferentes dos adultos que as ensinam, porque podem ter experiências que as gerações passadas não puderam ter na mesma idade.

Segundo Dolto, o objetivo da educação é proporcionar à criança a liberdade necessária para que possa explorar as suas inclinações naturais. O adulto deve ser um exemplo para a criança, em vez de tentar impor um método. Portanto, a função do educador é ensinar a criança a dirigir a própria vida. ■

“

Para os adultos já é demasiado tarde; há que trabalhar com as crianças.

Françoise Dolto

”

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Alfred Adler 100–01 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Daniel Lagache 336–337



UMA MÃE SENSÍVEL CRIA UM APEGO SEGURO

MARY AINSWORTH (1913–1999)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria do apego

ANTES

Década de 1950 J. Bowlby destaca a importância do vínculo materno-filial.

1959 As investigações feitas por H. Harlow com crias de macaco demonstram que estas usam a figura de apego como base segura para explorar o que as rodeia.

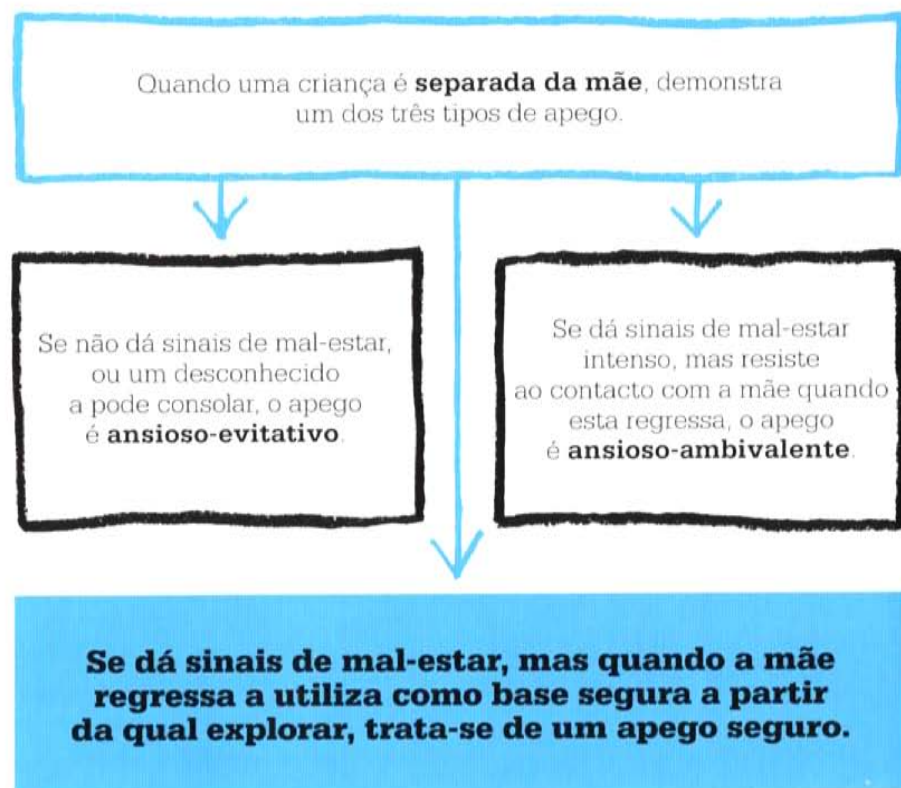
DEPOIS

1980 Brian E. Vaughn, psicólogo americano, demonstra que a figura de apego pode mudar em função das variações da situação familiar.

1990 A psicóloga americana Mary Main identifica um quarto tipo de apego (desorganizado) em crianças pequenas que temem tanto o que as rodeia como a figura de apego.

Mary Ainsworth interessou-se de um modo especial pela relação materno-filial no princípio da década de 1950, quando trabalhava em íntima colaboração com John Bowlby, o teórico do apego. Em 1969 pôs em prática uma técnica conhecida como «situa-

ção estranha» para estudar como os bebés equilibram a sua necessidade de apego e de autonomia sob diferentes níveis de stress. Ainsworth punha uma mãe e o filho de um ano numa sala com brinquedos para que o bebé pudesse brincar e observava as interações de ambos antes e



“

A conduta de apego ativa-se intensamente em situações em que a figura de apego está inacessível.

Mary Ainsworth

”

depois da introdução de uma pessoa desconhecida na sala. A «situação» incluía momentos em que a mãe saía da sala e deixava o bebé com o desconhecido, para logo regressar.

Para Ainsworth, a informação mais relevante sobre o vínculo mãe-filho não era proveniente da reação do bebé quando a mãe saía, mas de como reagia ao seu regresso, e sugeriu que as reações do bebé depois

de voltar a reunir-se com a mãe indicam três modelos ou tipos de apego.

Tipos de apego

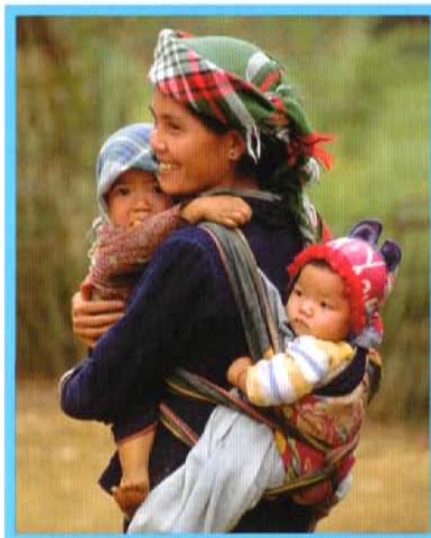
Cerca de 70% dos bebés dos estudos de Ainsworth apresentaram um «apego seguro». Utilizavam a mãe como base segura a partir da qual faziam explorações. Mostravam mal-estar se saía da sala, mas brincavam tranquilamente, inclusive na presença de um desconhecido, sempre que a mãe estivesse acessível.

Os bebés que pareciam indiferentes à mãe e que apenas reagiam quando esta deixava a sala mostravam um apego «ansioso-evitativo». Consolavam-se tanto com o desconhecido como com a mãe. Cerca de 15% dos bebés apresentaram este tipo de apego. Os outros 15%, descritos como de apego «ansioso-ambivalente», mostravam receio perante o desconhecido, inclusive na presença da mãe. Quando esta saía da sala davam provas de intenso mal-estar, mas continuavam aborrecidos e resistiam ao contacto com ela quando regressava.

aceitou um trabalho no Uganda e Mary pôde aproveitar a sua estada nesse país africano para estudar a vinculação materno-filial numa sociedade tribal. Ao regressar aos EUA, em 1956, Mary prosseguiu a sua carreira académica. Em 1975 obteve a titularidade como professora na Universidade da Virgínia.

Principais obras

1967 *Infancy in Uganda*
1971 *Infant Obedience and Maternal Behavior*
1978 *Patterns of Attachment*



As mães de culturas não ocidentais costumam ter os filhos junto delas todos os momentos. Os costumes podem afetar a incidência dos diferentes tipos de apego numa comunidade.

Ainsworth afirmou que o tipo de apego é em grande medida determinado pela sensibilidade da mãe. Uma mãe sensível entende as necessidades do filho e responde adequadamente, criando assim um apego seguro.

Críticas

Os críticos da obra de Ainsworth sugerem que os tipos de apego nem sempre são permanentes e que os bebés não se enquadram plenamente numa única categoria. Verificaram-se diferenças culturais. Em 1990, um estudo japonês encontrou uma percentagem com uma elevação inusual de crianças ansioso-ambivalentes, o que se poderia dever ao facto de os bebés japoneses estarem menos habituados a separar-se da mãe do que os americanos. No entanto, ainda se considera «a situação estranha» (que continua a repetir-se na atualidade) um dos estudos mais importantes na investigação social do apego. ■

Mary Ainsworth

Nasceu em Glendale (Ohio, EUA), mas a família mudou-se para o Canadá quando ela tinha cinco anos. Doutorou-se em psicologia na Universidade de Toronto em 1939, onde foi professora antes de se integrar nas forças armadas femininas do Canadá, em 1942. Depois da II Guerra Mundial, regressou à Universidade de Toronto. Em 1950, casou-se com Leonard Ainsworth e mudou-se para Londres, onde trabalhou com J. Bowlby na clínica Tavistock. Em 1954, Leonard



QUEM ENSINA UMA CRIANÇA A ODIAR E A TEMER PESSOAS DE OUTRA RAÇA?

KENNETH CLARK (1914–2005)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Atitudes raciais

ANTES

1929 O escritor de origem alemã Bruno Lasker propõe métodos para o estudo da percepção infantil da raça em *Race Attitudes in Children*.

Princípios da década

de 1930 O psicólogo canadiano Otto Klineberg colabora na luta pela igualdade salarial dos professores negros.

DEPOIS

1954 No caso Brown, o Tribunal Supremo dos EUA determina que a segregação racial nas escolas é inconstitucional.

1978 E. Aronson imagina o método do «quebra-cabeças», que consiste em que grupos inter-raciais trabalhem juntos a fim de reduzir os preconceitos raciais nas aulas integradas.

No fim da década de 1930, Kenneth Clark e a esposa, Mamie Phipps Clark, estudaram os efeitos psicológicos da segregação racial nas crianças afro-americanas em idade escolar, sobretudo no que se referia à sua autoimagem. Para determinar se as crianças tinham consciência das diferenças raciais e em que medida, e as atitudes subjacentes em relação à raça, imaginaram um teste com bonecas. Trabalharam com crianças dos três aos sete anos e usaram quatro bonecas idênticas exceto na cor da pele, que ia de diferentes tons do branco ao negro. As crianças demonstraram uma consciência de raça inegável, identificaram corretamente as bonecas em função da cor da pele, além de se identificarem a si mesmas em termos raciais ao escolher a boneca cuja cor se parecia com a sua.

Para explorar as atitudes das crianças em relação à raça, os Clark pediram-lhes que indicassem a boneca de que gostavam mais ou com qual preferiam brincar; qual tinha a cor mais bonita e qual era a mais feia. As crianças de cor mostraram uma clara e perturbadora preferência pelas bonecas brancas e recusaram as negras, o que podia ser visto como uma forma indireta de autoexclusão.



As experiências de Clark feitas por volta de 1940 revelaram que as crianças negras de escolas segregacionistas preferiam as bonecas brancas; tinham absorvido os preconceitos dominantes.

Convencidos de que isto refletia a tendência das crianças para absorver os preconceitos raciais, os Clark puseram a seguinte pergunta: «Quem ensina uma criança a odiar e a temer pessoas de outra raça?»

Transmissão de preconceitos

Os Clark tentaram entender as influências que davam forma ao preconceito racial nos EUA e concluíram que, quando as crianças aprendem a avaliar as diferenças raciais em relação aos padrões da sociedade, devem identificar-se com um grupo

Ver também: Elliot Aronson 244–45 ■ Muzafer Sherif 337



racial concreto e com uma posição concreta numa hierarquia. O facto de as crianças negras escolherem a boneca branca provava que tinham consciência de que a sociedade americana preferia as pessoas brancas e assim o tinham interiorizado. Crianças de três anos manifestavam as mesmas atitudes dos adultos da sua comunidade.

“

Com a segregação, a sociedade diz a um grupo de seres humanos que são inferiores.

Kenneth Clark

”

As referidas atitudes são determinadas por uma combinação de influências de pais, professores, amigos, cinema, banda desenhada e televisão. Embora não seja frequente os pais ensinarem deliberadamente os filhos a odiar outros grupos raciais, muitos transmitem de modo inconsciente as atitudes sociais dominantes. Por exemplo, se os pais brancos impedem os filhos de brincar com crianças de cor, ensinam-nos implicitamente a temê-las e evitá-las.

Em 1950, Clark publicou o resumo do seu estudo, no qual insistia em que a segregação racial era prejudicial para a personalidade tanto das crianças brancas como das de cor. A sua declaração em 1954 como perito no caso Brown contra a Junta de Educação de Topeka, no qual foi determinado que a segregação racial nas escolas públicas era inconstitucional, contribuiu para a integração das aulas e para o movimento pelos direitos civis nos EUA. ■



Kenneth Clark

Nasceu na zona do Canal do Panamá, mas mudou-se para o Harlem (Nova Iorque) quando tinha cinco anos. A mãe negou-se a aceitar que o filho se visse limitado à formação profissional ou ao comércio e matriculou-o no instituto. Mais tarde fez um mestrado em psicologia na Universidade de Howard (Washington, D.C.), onde conheceu a esposa, Mamie. Investigaram juntos e transformaram-se nos primeiros afro-americanos a doutorar-se na Universidade de Colúmbia (Nova Iorque). Também fundaram centros de desenvolvimento infantil e de oportunidades para a juventude do Harlem.

Kenneth Clark foi além disso o primeiro afro-americano a obter um posto de professor titular na Universidade da Cidade de Nova Iorque e a presidir à Associação Americana de Psicologia.

Principais obras

1947 *Racial Identification and Preference in Negro Children*

1955 *Prejudice and Your Child*

1965 *Dark Ghetto*

1974 *Pathos of Power*



AS MENINAS TÊM MELHORES NOTAS DO QUE OS MENINOS

ELEANOR E. MACCOBY (1917–)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia feminista

ANTES

Princípios do século xx

Foram realizados os primeiros estudos de psicólogas sobre as diferenças sexuais.

Década de 1970 Os estudos tendem a salientar as diferenças existentes entre homens e mulheres.

DEPOIS

Década de 1980 Os estudos sugerem diferenças estruturais entre o cérebro masculino e o feminino.

1993 Anne Fausto-Sterling defende que existe uma gradação biológica entre o «masculino» e o «feminino» que permite identificar cinco sexos.

2003 S. Baron-Cohen afirma que o cérebro feminino está programado para a empatia e o masculino para a compreensão de sistemas.

Não existe diferença significativa entre a **aptidão intelectual** geral de meninos e a de meninas.

Mas como as meninas têm tendência para se esforçar mais na aula, mostram mais interesse e têm melhores hábitos de trabalho...

... as meninas têm melhores notas do que os meninos.

O aparecimento de psicólogas feministas na década de 1970 reavivou o interesse pelo estudo das diferenças entre os sexos, que se esfumara com o auge do behaviorismo. Cada vez mais interessada nas questões feministas e decepcionada com a tendência da literatura psicológica para informar sobre estudos que insistiam nas diferenças entre homens e mulheres em vez das semelhanças, a psicóloga americana Eleanor Maccoby, em conjunto com a sua aluna Carol Jacklin, reviu mais de 1600 estudos sobre as diferenças de género. Ambas publicaram as suas conclusões na obra *The Psychology of Sex Differences* (1974) para demonstrar que o que a maioria considera diferenças

fundamentais entre os sexos não são mais do que mitos e que muitos estereótipos de género são falsos. Embora algumas conclusões tivessem demonstrado que os meninos são mais agressivos e mais aptos para as matemáticas e o raciocínio espacial do que as meninas, e que estas têm mais aptidões verbais, estudos posteriores revelaram que essas diferenças eram negligenciáveis ou mais complexas do que parecia.

Uma diferença inegável e constante era que «as meninas têm melhores notas do que os meninos» na escola. Para Maccoby, este dado era muito interessante, sobretudo porque as meninas não obtinham melhores pontuações nas provas de aptidão quando se avaliavam todas as maté-

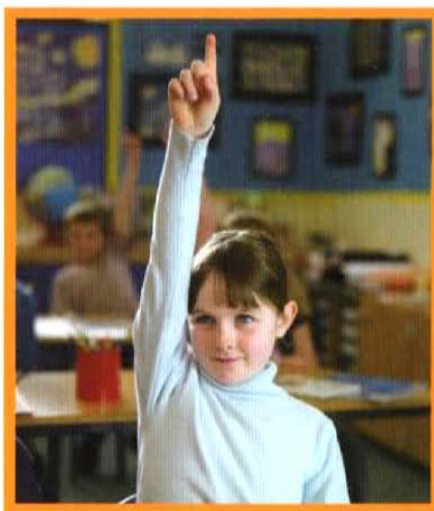
Ver também: Janet Taylor Spence 236 ■ Simon Baron-Cohen 298-99

As meninas respondem mais às expectativas do professor e estão mais dispostas a trabalhar, de acordo com as investigações de Maccoby. Por isso obtêm melhores notas do que os meninos.

rias. Mais, a investigação anterior sobre a motivação de sucesso (para alcançar metas) parecia indicar que os meninos deviam superar as companheiras. Estavam mais orientados para o êxito do que as meninas, razão pela qual se empenhavam mais nas tarefas e apresentavam mais condutas exploratórias; as meninas estavam acima de tudo interessadas no êxito nas relações interpessoais, esforçavam-se para agradar aos outros e demonstravam pouca segurança em si mesmas em relação a muitas tarefas.

Estereótipos sob suspeita

Maccoby rebateu estes pressupostos e apontou que as meninas conseguem mais êxitos académicos do que os meninos, mostram mais interesse pelas tarefas relacionadas com a escola desde uma idade menor e têm menos probabilidades de deixar os estudos antes de acabarem o secundário.



A sua conclusão foi que as melhores notas das meninas refletem uma combinação de maior esforço e interesse e melhores hábitos de trabalho. Seja qual for a diferença entre meninos e meninas quanto à motivação de êxito, não reflete a motivação escolar. Esta poderia ser significativa ao longo da vida das meninas, visto que o rendimento escolar também é crucial para o rendimento laboral. A controvérsia sobre as diferenças inerentes ao sexo está ligada a ques-

“

As meninas são assertivas e ativas, o que fomenta o seu desenvolvimento intelectual.

Eleanor E. Maccoby

”

tões políticas gerais sobre como deve organizar-se uma sociedade e para que funções homens e mulheres estão preparados «por natureza». Ao evidenciar a tendência da literatura psicológica para publicar resultados que indicam diferenças sexuais e ignorar os que indicam igualdade, esta psicóloga americana contribuiu para a luta contra a designação de homens e mulheres para profissões estereotipadas. ■

Eleanor E. Maccoby



Nasceu em Tacoma (Washington), licenciou-se na Universidade de Washington e doutorou-se em psicologia experimental na Universidade do Michigan. Na década de 1940, trabalhou para o Departamento de Agricultura na Universidade de Harvard, onde supervisionou a investigação sobre a criação dos filhos. Ao constatar que os preconceitos de género a impediam de avançar, transferiu-se para a Universidade de Stanford, onde se transformou na primeira catedrática do Departamento de Psicologia.

A Fundação Americana de Psicologia conferiu-lhe o prémio pela sua carreira, e a Associação Americana de Psicologia criou um prémio com o seu nome. Os seus esforços para desmontar os estereótipos são a chave para entender a sociabilização infantil e as diferenças de género.

Principais obras

1966 *The Development of Sex Differences*

1974 *The Psychology of Sex Differences*

1996 *Adolescents after Divorce*



QUASE TODAS AS CONDUTAS HUMANAS SE APRENDEM POR MODELAGEM

ALBERT BANDURA (1925—)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da aprendizagem social

ANTES

1938 B.F. Skinner propõe o conceito behaviorista de condicionamento operante, que analisa os reforços positivos e negativos na aprendizagem.

1939 John Dollard, psicólogo americano, considera que a agressão deriva sempre da frustração, e que esta conduz sempre à agressão.

DEPOIS

1966 O psicólogo americano Leonard Berkowitz afirma que para que a agressão se siga à ira deve haver estímulos ambientais.

1977 O psicólogo americano Robert A. Baron sugere que a experiência de Bandura implica que a violência nos meios de comunicação contribui para a violência na sociedade.

Durante as décadas de 1940 e 1950, a aprendizagem entendia-se fundamentalmente em termos behavioristas e a teoria dominante era a do condicionamento operante (a recompensa e o castigo como únicos determinantes da aprendizagem) de B.F. Skinner. Neste contexto, Albert Bandura centrou o seu interesse no estudo da agressividade infantil como conduta adquirida: considerava-a demasiado complexa para ser explicada da perspetiva do condicionamento operante.

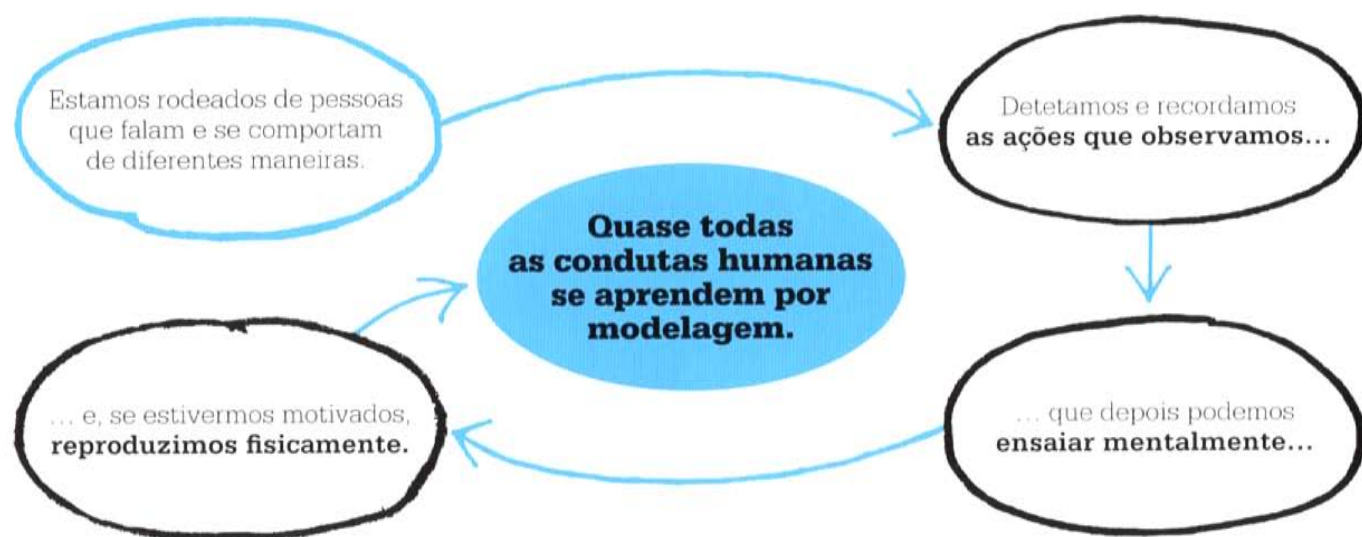
A hipótese de Bandura era que as crianças aprendem a comportar-se de forma agressiva mediante a observação e a imitação da conduta violenta dos adultos, sobretudo no meio familiar. Considerava que a chave do problema se encontra na interseção entre o condicionamento operante de Skinner e a teoria freudiana da identificação, que descreve como se integram as características de outros na própria personalidade. Os estudos realizados por Albert Bandura culminaram com a célebre experiência do sempre-em-pé e o seu influente tratado de 1977, *Teoria da Aprendizagem Social*.

A teoria da aprendizagem social

A teoria de que não aprendemos por reforço (sistema de castigos e recompensas) mas pela observação de outros é o núcleo da teoria da aprendizagem social, que sugere que se aprende ensaiando mentalmente e depois imitando as ações observadas noutras pessoas, que servem de modelo de condutas apropriadas e aceitáveis. Desta maneira, para Albert Bandura, «quase todas as condutas humanas se aprendem por modelagem».

Bandura determinou quatro condições necessárias para o processo de modelagem de uma conduta: atenção, retenção, reprodução e motivação. Para aprender, o aprendiz deve prestar atenção à conduta, recordar o que viu ou ouviu, ser fisicamente capaz de reproduzir a conduta e ter um bom motivo ou razão para a reproduzir, como, por exemplo, a expectativa de uma recompensa.

Apesar de o conceito de recompensa fazer parte da sua teoria da aprendizagem social, Bandura não é behaviorista, as suas ideias sobre a relação entre o meio de uma pessoa e a sua conduta são radicalmente antibehavioristas. Segundo o beha-



Ver também: Konrad Lorenz 77 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Lev Vygotsky 270

viorismo, as circunstâncias ambientais determinam completamente a conduta, mas Bandura acredita no «determinismo recíproco», isto é, que a pessoa influi sobre o meio e o meio sobre a pessoa. Concebia a personalidade como a interação entre três elementos diferenciados: meio, conduta e processos psicológicos (a capacidade de utilizar a linguagem e de gerar imagens mentais). Estes três elementos são muito importantes para o estudo da agressividade em crianças que, segundo afirma Bandura, se aprende mediante a observação e a imitação da do modelo adulto.

A experiência do sempre-em-pé

Em 1961, Bandura fez a experiência do sempre-em-pé sobre a agressividade infantil, concebida da perspectiva da aprendizagem social e com a qual queria explicar como se desenvolve a conduta agressiva, que motiva a agressão e que determina se uma pessoa continuará a comportar-se agressivamente ou não. A experiência confirmou que a criança



imita a conduta do adulto que lhe serve de modelo, demonstrando assim o poder dos exemplos de atos agressivos sobre a sociedade.

Para realizar a experiência, foram selecionados 36 meninos e 36 meninas dos três aos seis anos de uma creche local e formaram-se três grupos de 24; em cada grupo devia haver 12 meninos e 12 meninas. O primeiro grupo serviu de controlo (sem modelo adulto); o segundo foi exposto à conduta agressiva de um adulto com um sempre-em-pé insuflável; e o terceiro foi exposto a um modelo adulto passivo. As provas foram feitas a cada criança em separado, para garantir que não seria influenciada pelo que faziam os restantes companheiros.

Nas experiências com o segundo grupo, cada criança observava como um adulto agredia, verbal e fisicamente, o boneco. Batia-lhe com um martelo, atirava-o ao ar, dava-lhe pon-

Crianças atacando o sempre-em-pé na experiência de Bandura sobre a conduta agressiva em 1961. Nalguns casos, os sujeitos inventaram novos modos de o atacarem com outros brinquedos que tinham à mão.

tapés, fazia-o cair e, uma vez no chão, continuava a bater-lhe. No passo seguinte a criança era deixada sozinha numa sala com brinquedos, entre os quais um sempre-em-pé. Em todos os casos, a criança imitou grande parte da conduta agressiva do modelo adulto e inclusive inventou novos atos violentos. Em geral, as crianças deste grupo também se mostraram menos inibidas do que as dos outros grupos e mais atraídas pelas pistolas, apesar de o jogo com armas de fogo não ter entrado na modelagem.

Em contrapartida, as crianças do grupo de controlo e as do modelo passivo só atuaram com violência física ou verbal em raras ocasiões.

“

A conduta criou parte do meio, e o meio resultante influiu na conduta.

Albert Bandura

”

A violência nos videogames e meios de comunicação costuma ser citada como uma possível origem de modelagem de conduta, embora a investigação não tenha fornecido provas sólidas disso.

Embora Bandura tenha dado valor à possibilidade de que a observação de atos agressivos apenas tivesse enfraquecido a inibição de uma agressividade previamente reprimida, o facto de imitarem com frequência a conduta que acabavam de ver sugeria a existência da aprendizagem por observação.

A violência nos meios de comunicação

A investigação realizada por Bandura gerou grande polémica sobre o domínio da violência nos meios de comunicação. Se um desconhecido violento pode ser um modelo para as crianças, também os programas de televisão deviam ser uma fonte de modelos de condutas agressivas. Os programas de televisão e os filmes atuais incluem cenas de grande violência e que com frequência se exprime como uma conduta aceitável (ou, pelo menos, esperada), e as crianças que a eles assistem habitualmente poderiam sentir-se inclinadas a imitá-la. Esta ideia desen-



cadeou um aceso debate, visto que muitos estudos sugerem que os filmes e os programas violentos não só não aumentam as tendências agressivas das crianças como inclusive que a exposição à violência pode reduzir a agressividade infantil. Esta teoria, baseada no efeito catártico, supõe que o espetador é capaz de se identificar com a personagem violenta e libertar emoções negativas, pelo que depois seria menos agressivo.

Para outros psicólogos, a televisão é um meio educativo e, visto que as personagens televisivas são modelos para as crianças, deveria apresentar modelos positivos a fim de contribuir para reduzir o nível de violência existente na sociedade.

Apesar de Bandura não acreditar no efeito catártico da observação da conduta agressiva, admitiu que existe uma diferença entre aprendizagem e comportamento. Se as crianças podem aprender condutas agressivas por observação, a contemplação de atos violentos não leva necessariamente a cometê-los, razão pela qual não se deveria considerar uma relação mais direta e causal entre a violência televisiva e a violência no mundo real.

Os teóricos da aprendizagem social reconhecem que o conheci-

mento desempenha uma função no processo de modelagem e que os processos cognitivos medeiam a observação e a imitação da violência. Assim, por exemplo, a percepção e a interpretação da violência na televisão e o realismo do programa são duas variáveis importantes.

Bandura considera que também as experiências ambientais influem na aprendizagem social da agressividade infantil. Não é estranho que as pessoas que residem nos bairros com um elevado nível de delinquência tenham mais probabilidades de cometer atos violentos do que as que vivem em zonas com índices mais baixos.

Desenvolvimento da identidade sexual

A teoria da aprendizagem social subjacente à investigação de Bandura sobre a agressividade infantil teve importantes repercussões sobre a nossa compreensão do desenvolvimento da identidade de género, um dos motivos pelos quais os meninos e meninas tendem a apresentar diferenças de conduta é que os pais (tal como outros adultos e iguais significativos) os tratam de maneira diferente. Foi provado que, desde que

“

A exposição a modelos agressivos não é catártica.

Albert Bandura

”

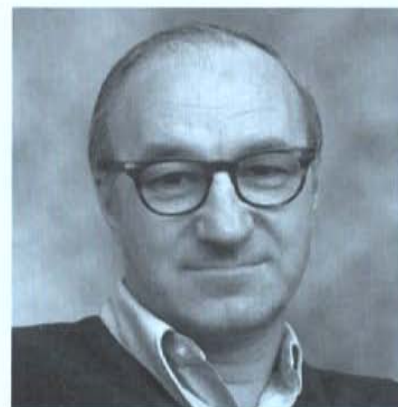
a criança nasce, as pessoas que a rodeiam adaptam a sua conduta às suas expectativas relativas ao gênero; desta forma, o menino e a menina comportar-se-ão segundo o que se considerar a norma.

Conforme as conclusões a que chegou Bandura, as crianças aprendem também a comportar-se por reforço e por observação. Quando uma criança imita a conduta de outra tem mais possibilidades de receber um reforço positivo por apresentar o tipo de conduta que se considera mais adequado para o seu sexo; da mesma forma se desencorajarão, de maneira mais ou menos subtil ou contundente, as condutas inadequadas.

Apesar de o trabalho de Bandura ter recebido críticas (centradas com frequência em se as suas ideias constituem uma verdadeira teoria do desenvolvimento cognitivo), as suas conclusões e teorias continuam a

ser citadas e debatidas meio século depois, prova do alcance da sua influência. Os seus revolucionários contributos compreendem numerosas áreas da psicologia, como a teoria cognitiva social, a teoria da personalidade e inclusive a prática terapêutica, e as suas ideias estenderão uma ponte entre as teorias da aprendizagem behavioristas precedentes e as cognitivas que se seguiram.

O interesse de Albert Bandura em processos como a atenção, a motivação e a memória representou um afastamento do estudo exclusivo das variáveis observáveis e mensuráveis (o único objeto de investigação dos behavioristas) e a entrada no espaço mental em busca de informação sobre como aprendemos. Por tudo isso, para muitos dos seus colegas, Bandura é um dos psicólogos mais destacados e influentes de todos os tempos. ■



Albert Bandura

Com pais polacos, Bandura nasceu na pequena cidade canadiana de Mundare, em Alberta. Fez os seus estudos na Universidade da Colúmbia Britânica e doutorou-se na do Iowa (EUA), onde despertou o seu interesse pelas teorias da aprendizagem. Começou a ensinar na Universidade de Stanford (Califórnia) em 1953; atualmente é professor emérito desta universidade.

É um dos psicólogos mais eminentes e influentes do mundo. Recebeu muitos galardões, como o Prémio Thorndike, pela contribuição da psicologia para a educação (1999), ou o prémio por toda a sua carreira concedido pela Associação para o Avanço da Terapia da Conduta (2001). Bandura tem mais de 16 títulos académicos honorários e em 1974 foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia.

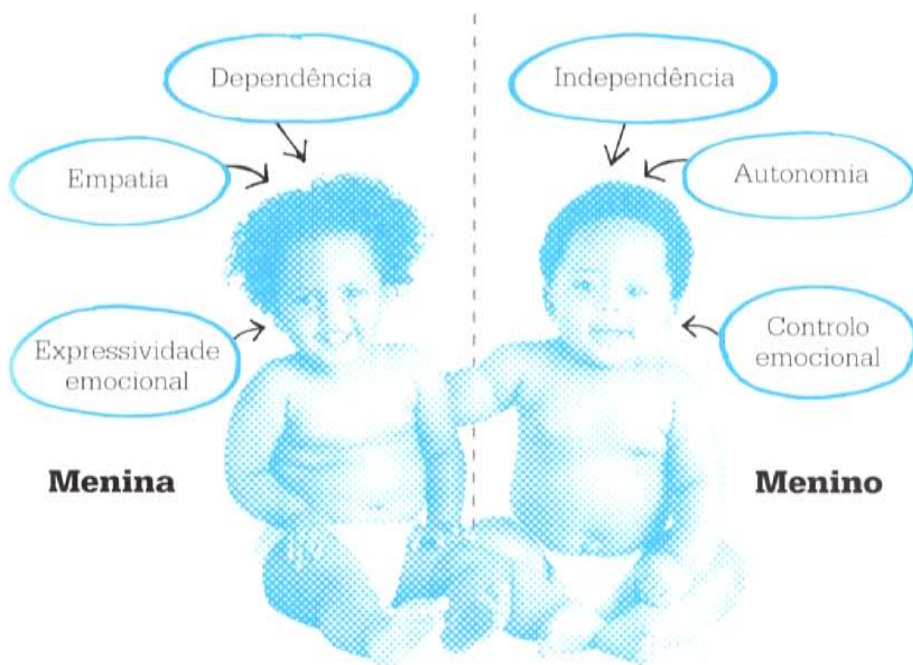
Principais obras

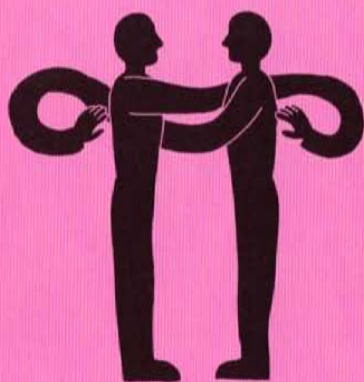
1973 *Aggression: A Social Learning Analysis*

1977 *Teoria da Aprendizagem Social*

1986 *Pensamento e Ação: Fundamentos Sociais*

A conduta infantil que é considerada adequada para cada sexo, como a independência (nos meninos) ou a empatia (nas meninas), costuma ser reforçada pelas expectativas dos adultos, assim como pela imitação dos adultos e dos seus iguais por parte das próprias crianças.





A MORALIDADE DESENVOLVE-SE EM SEIS ETAPAS

LAWRENCE KOHLBERG (1927–1987)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Desenvolvimento moral

ANTES

1923 S. Freud apresenta uma explicação psicanalítica do desenvolvimento moral.

1932 Para Piaget, a moralidade desenvolve-se a partir de dois tipos de avaliação: uma sujeita às normas dos outros e outra sujeita às normas internas.

DEPOIS

1977 O psicólogo educacional americano William Damon sugere que as crianças são capazes de ter em conta as necessidades dos outros em vez do que afirma Kohlberg.

1982 Nancy Eisenberg, psicóloga americana, afirma que para entender o desenvolvimento moral da criança é preciso estudar como raciocina quando as suas necessidades entram em conflito com as de outrem.

Lawrence Kohlberg acreditava que a moralidade se desenvolve de forma gradual ao longo da infância e da adolescência. Em 1956 fez um estudo com 72 jovens dos 10 aos 18 anos, a quem apresentou dilemas morais que exigiam a escolha entre duas opções, nenhuma das quais era totalmente

aceitável. Um dos dilemas era se seria correto um homem sem dinheiro roubar os remédios de que a esposa doente necessita urgentemente. Kohlberg seguiu 58 participantes durante dois decênios e submeteu-os ao teste de três em três anos para observar como mudavam as suas respostas com a idade.

A moralidade desenvolve-se em seis etapas ao longo da infância, da adolescência e da idade adulta.



Nas **duas etapas pré-convencionais**, a conduta moral é determinada pelos conceitos de castigo, recompensa e reciprocidade.



Nas **duas etapas convencionais**, a conduta moral é congruente com o que outros creem que é correto, o cumprimento da lei e a manutenção da ordem social.



Nas **duas etapas pós-convencionais**, o indivíduo julga a conduta moral segundo a sua consciência e princípios morais universais, em vez de normas sociais.

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Albert Bandura 286–91

“

O raciocínio moral gera os próprios dados à medida que avança.

Lawrence Kohlberg

”

A partir destas, Kohlberg identificou seis etapas do desenvolvimento moral, que abrangiam três níveis de raciocínio ou juízo moral: pré-convencional, convencional e pós-convencional.

Construção do juízo moral

Durante o nível pré-convencional do desenvolvimento moral, que abrange os primeiros nove anos de vida, as normas são consideradas fixas e absolutas. Na primeira das

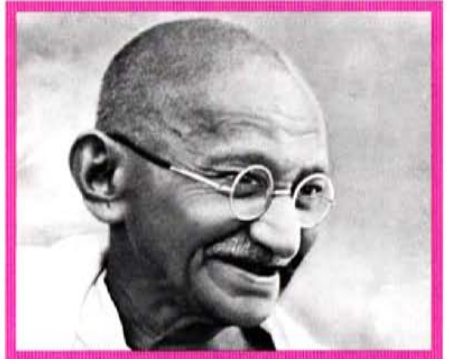
duas etapas (a de obediência e castigo), determinamos se uma conduta é correta ou incorreta em função de se provoca ou não um castigo. Na segunda (de individualismo e intercâmbio), o bem e o mal determinam-se em função das recompensas. Os desejos e as necessidades do outro são importantes, mas apenas em sentido recíproco («uma mão lava a outra»). Neste nível, a moralidade é determinada pelas consequências.

O segundo nível do desenvolvimento moral vai da adolescência ao início da idade adulta. Nesse momento, além das consequências, começa-se a ter em conta a intenção que move a conduta. Na primeira etapa, que costuma denominar-se «do bom rapaz ou da boa rapariga», começamos a classificar a conduta moral em função de se ajudará ou agrada aos outros. O objetivo é que nos considerem bons. Na segunda etapa (de lei e ordem), pensamos que «ser bom» equivale a respeitar a autoridade e a cumprir a lei, na convicção de que desta forma se defende e protege a sociedade.

estando em Belize, contraiu uma infecção parasitária, e a partir daquele momento viveu a lutar contra a dor e uma depressão persistentes. Em 19 de janeiro de 1987, depois de interromper uma sessão de tratamento, suicidou-se introduzindo-se nas águas geladas do Atlântico.

Principais obras

1969 *Stage and Sequence*
1976 *Moral Stages and Moralization*
1981 *The Philosophy of Moral Development*



Mahatma Gandhi foi uma das poucas pessoas que conseguiram alcançar as etapas finais do desenvolvimento moral descritas por Kohlberg. Na sua idade adulta sentiu-se com o dever de desobedecer às leis injustas e opressoras.

Durante o terceiro e último nível transcendemos a conformidade, mas Kohlberg pensa que apenas entre 10 e 15% das pessoas o conseguem alcançar. Na sua primeira etapa (de contrato social e direitos individuais) continuamos a respeitar a autoridade, mas reconhecemos que os direitos individuais estão acima de leis restritivas e destrutivas. Compreendemos que a vida humana é mais sagrada do que o cumprimento das normas. Atingimos a sexta e última etapa (de princípios éticos universais) quando a nossa consciência passa a ser o juiz definitivo e nos comprometemos com a igualdade de direitos e o respeito para todos. Podemos chegar à desobediência civil em nome de princípios universais, como a justiça.

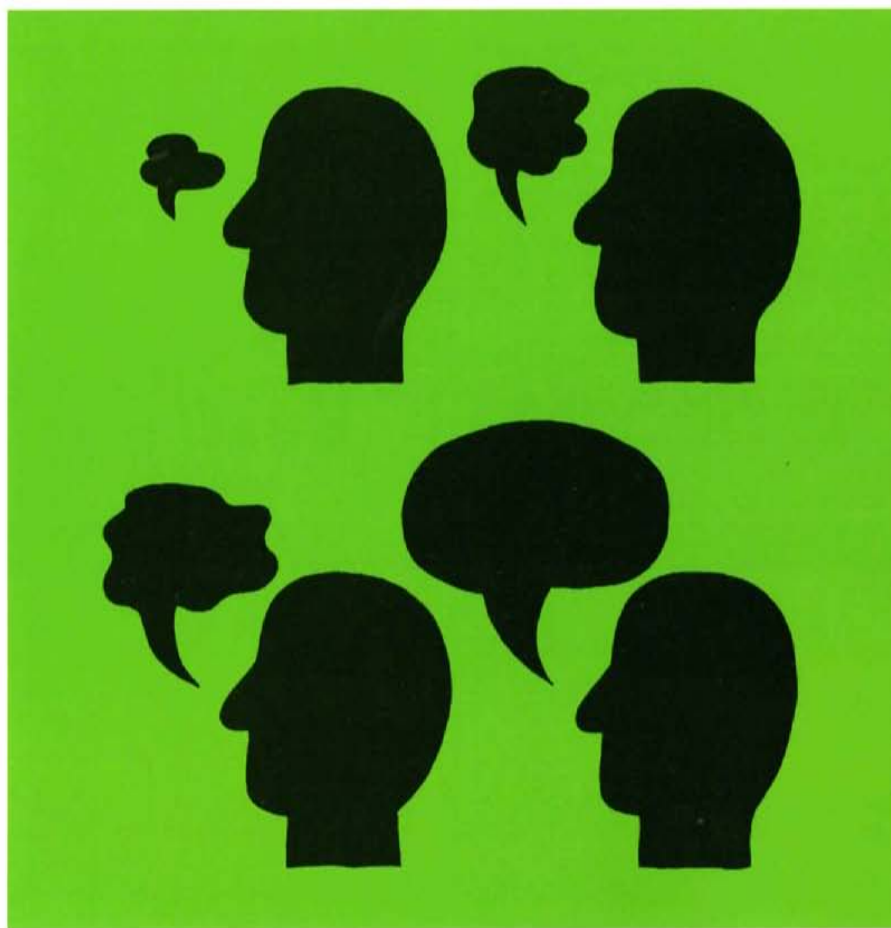
Esta teoria foi considerada radical porque afirmava que a moral não se impõe às crianças (como defendiam os psicanalistas), nem pretende evitar o mal-estar (como pensavam os behavioristas), mas que se desenvolve mediante a interação com os outros e a tomada de consciência do respeito, da empatia e do amor. ■

Lawrence Kohlberg

Nascido em Bronxville (Nova Iorque), era o mais novo de quatro irmãos. Tornou-se marinheiro no fim da II Guerra Mundial e ajudou refugiados judeus a entrar na Palestina. Em 1948 matriculou-se na Universidade de Chicago, onde se licenciou num ano apenas. Ali, dedicou-se a tarefas de investigação e docência e obteve o doutoramento em 1958. Também ensinou na Universidade de Yale e, por último, em Harvard. Em 1971,

O ÓRGÃO DA LINGUAGEM DESENVOLVE-SE COMO QUALQUER OUTRO ÓRGÃO FÍSICO

NOAM CHOMSKY (1928—)



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Nativismo

ANTES

1958 B.F. Skinner explica o desenvolvimento da linguagem de acordo com o condicionamento operante e afirma que as crianças aprendem palavras e frases graças ao reforço.

1977 Albert Bandura afirma que as crianças imitam a estrutura geral das frases e completam-na com palavras concretas.

DEPOIS

1994 Steven Pinker defende a ideia de que a linguagem é um instinto que se desenvolveu porque era adaptativo para a sobrevivência humana.

2003 Os psicólogos Stan Kuczaj e Heather Hill afirmam que os exemplos de frases gramaticais que os pais oferecem são melhores do que sugeria Chomsky.

Em meados do século XX, as teorias da aprendizagem de B.F. Skinner e Albert Bandura dominavam a concepção que os psicólogos tinham do desenvolvimento da linguagem. Para os behavioristas, a linguagem, como qualquer outra faculdade humana, era resultado direto dos estímulos ambientais e da aprendizagem, e desenvolvia-se mediante as técnicas de reforço e recompensa em que se baseava o condicionamento operante. Skinner defendeu que quando as crianças imitam sons verbais e formam palavras corretas, recebem o reforço e a aprovação imediatos dos progenitores, o que as motiva a continuar a

Ver também: B.F. Skinner 78–85 ■ Jerome Bruner 164–65 ■ Steven Pinker 211 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Albert Bandura 286–91



aprender novas palavras e frases. Bandura ampliou o conceito de imitação e afirmou que as crianças não se limitavam a imitar palavras e sons determinados, mas também a forma e a estrutura geral das frases, como se completassem moldes com palavras concretas.

No entanto, o linguista americano Noam Chomsky não pensava que o condicionamento explicasse de forma adequada a produtividade, criatividade e inovação da linguagem. Também não parecia explicar o uso espontâneo que as crianças faziam de normas gramaticais que não tinham ouvido nem aprendido, nem a sua capacidade para enten-

der o significado de uma frase completa sem compreender necessariamente o significado de cada palavra. Segundo Chomsky, tratava-se de uma capacidade inata do ser humano. Defendia, deste modo, que «o órgão da linguagem se desenvolve como qualquer órgão físico», e comparava-o a outras características herdadas.

Nativismo

Chomsky afirmava que, apesar de o meio ambiente da criança lhe proporcionar o conteúdo da linguagem, a gramática é uma capacidade humana determinada biologicamente. Para o provar remeteu-se a outros aspetos do desenvolvimento huma-

no que aceitamos como resultado inevitável da herança. O início da puberdade, por exemplo, é um aspeto do desenvolvimento semelhante ao «desenvolvimento» do órgão da linguagem. Assumimos sem duvidar que se trata de um marco do desenvolvimento determinado geneticamente e, embora os pormenores específicos do seu início dependam de diversas variáveis ambientais, o processo fundamental é o mesmo em toda a espécie humana. Damos como certo que é resultado de uma programação biológica básica. Chomsky insiste em que a linguagem é outra inevitabilidade geneticamente programada do desenvolvimento humano, a par com os processos que determinam que tenhamos braços e não asas, ou que constroem a estrutura dos nossos sistemas visual ou circulatório.

A ideia de que a linguagem faz parte do nosso processo de crescimento é fundamental porque apoia a convicção de Chomsky de que não é uma consequência da aprendizagem. Chomsky adota uma perspetiva nativista e centra a sua atenção nos contributos da herança à conduta, ao mesmo tempo que minimiza a importância do meio, embora acredite que esta desempenha uma

“

A linguagem é um processo de criação livre.

Noam Chomsky

”

função na hora de determinar a direção específica do desenvolvimento da linguagem, pois o órgão linguístico de cada pessoa desenvolve-se segundo as primeiras experiências. Desta forma, ao ter sido criado em Filadélfia (Pensilvânia), absorveu o conhecimento do seu dialeto inglês particular, e a estrutura do seu órgão linguístico adaptou-se a este. O mesmo acontece a todas as pessoas, tanto faz se cresce em Paris, em Tóquio ou em Londres.

A gramática universal de Chomsky

Não obstante, onde estão as provas que demonstram que a aquisição da linguagem é inata e não aprendida? Para Chomsky, a prova mais convincente é que há aspetos gramaticais tão intuitivos e evidentes que não precisam de explicação para serem entendidos (portanto, fazem parte da herança biológica). Por exemplo, em inglês há construções que permitem prescindir do prenome e outras não; a diferença entre elas é subtil, mas, aos seis anos, as crianças anglófonas já as usam sem se enganarem. Isto admite que certos aspetos gramaticais se entendem sem que seja necessário ensiná-los e que

o seu conhecimento é inato. É a única forma de explicar a rica compreensão gramatical que apresentam as pessoas e o emprego tão criativo da linguagem que apresentam as crianças numa idade tão precoce.

Segundo Chomsky, existe uma «gramática universal» comum a todo o mundo, com algumas modificações em função dos idiomas nativos. Trata-se de um mecanismo predefinido que serve de base à aquisição de qualquer idioma. Isto fica demonstrado pelo facto de que qualquer criança pode aprender qualquer idioma a que seja exposta. A herança programa no órgão da linguagem uma série de características linguísticas comuns, como elementos gramaticais, semânticos e discursivos. Graças a isto, somos capazes de falar e aprender idiomas humanos; ser-nos-ia impossível aprender um idioma que violasse os referidos princípios.

Dispositivo de aquisição da linguagem

Chomsky propõe um nome para o órgão da linguagem inata: dispositivo de aquisição da linguagem (LAD). Justifica-o por três motivos: as crianças nascem com a capacidade de

“

Estamos desenhados para aprender idiomas baseados numa série de princípios comuns que poderíamos chamar gramática universal.

Noam Chomsky

”

construir e entender todo o tipo de frases apesar de nunca as terem ouvido ou aprendido; todos os idiomas humanos parecem partilhar certos elementos universais; e adquirimos alguns princípios gramaticais independentemente da nossa cultura ou nível de inteligência. Outra prova é que os órgãos fonadores, o aparelho respiratório, o auditivo e o cérebro estão treinados para a comunicação oral. Chomsky acredita que, tendo em conta a frequência com que os pais expõem as crianças a um discurso incompleto e agra-

Noam Chomsky



O linguista, filósofo, cientista cognitivo e ativista social Noam Chomsky nasceu na Pensilvânia, no seio de uma família judia. Estudou filosofia na Universidade da Pensilvânia, onde se licenciou, obteve um mestrado e se doutorou. Em 1955 ingressou no Instituto Tecnológico do Massachusetts, do qual se transformou em professor titular em 1976.

É conhecido como um dos pais da linguística moderna, mas também é um dissidente político de tendência anarquista. As suas críticas à política externa dos EUA fizeram dele uma figura muito

controversa. Foram-lhe outorgados diversos títulos académicos honoríficos e muitos galardões, entre eles o Prémio para o Pacifismo Dorothy Eldridge e o Prémio Orwell. Esteve casado com a linguista Carol Schatz, falecida em 2008.

Principais obras

1957 *Estruturas Sintáticas*
1965 *Linguística Cartesiana: Um Capítulo da História do Pensamento Racionalista*
1968 *A Linguagem e o Entendimento*



As crianças surdas comunicam

por intermédio de uma linguagem gestual que apresenta as mesmas características que a linguagem oral, o que sugere que o conhecimento gramatical e sintático é inato.

maternal, apenas a existência de algum tipo de dispositivo linguístico pode explicar que as crianças pareçam conhecer as normas gramaticais. Finalmente, as investigações feitas com crianças surdas trouxeram mais provas da existência de um LAD ao evidenciar o aparecimento espontâneo de uma linguagem gestual que partilha com a oral os princípios básicos.

Avaliação

O cientista cognitivo Steven Pinker concorda com Chomsky em que a linguagem é um instinto proveniente de um programa cerebral inato. Não obstante, Pinker defende que surgiu durante a evolução e, portanto, foi um traço adaptativo que contribuiu para a sobrevivência dos nossos antepassados. Chomsky discorda de Pinker no que se refere à evolução da linguagem; afirma que representa um módulo mental específico e

único do ser humano, independente da capacidade cognitiva geral.

A linguista Jean Aitchison concorda com Chomsky, em que as crianças estão programadas com conhecimentos de regras linguísticas, mas também opina que têm capacidades inatas para a resolução de problemas que lhes permitem processar a informação linguística (e de outros tipos). Não obstante, Chomsky defende que as capacidades linguísticas inatas do ser humano são independentes de outras capacidades e que, visto que a mente se compõe de órgãos mentais semelhantes aos físicos, é simples isolar a linguagem de outras faculdades cognitivas.

Robin Chapman é outra das suas críticas. Esta perita em perturbações da comunicação afirma que o estudo do desenvolvimento da linguagem se deveria enquadrar no contexto das interações sociais da criança. Refere que a estrutura linguística se adquire ao longo de vários anos e que a velocidade de aquisição varia muito de uma criança para outra, o que sugere que o meio social poderia ser um fator importante. Também foi posta em dúvida a afirmação de Chomsky de que a linguagem é uma capacidade exclu-

sivamente humana. Os estudos feitos com gorilas e chimpanzés sugeriram que a diferença entre a linguagem humana e a de outros primatas é mais quantitativa do que qualitativa, o que faria repensar se a linguagem é realmente uma característica específica da nossa espécie.

Os vários estudos realizados por Chomsky exerceram grande influência na linguística, na psicologia, na filosofia e inclusive nas matemáticas. Apesar de a sua ideia de que as crianças estão predispostas para a aquisição da linguagem ser aceite maioritariamente, a sua afirmação de que têm um conhecimento da linguagem inato e não demasiado influenciado pelos pais gerou grande controvérsia. Em geral é considerado o nativista mais extremista da história da psicologia, e embora se julgue mais provável a explicação do desenvolvimento da linguagem por um impulso biológico do que pelo condicionamento operante, não é tão seguro que seja a explicação completa. A obra de Chomsky contribuiu para o desenvolvimento de posturas mais integradas que, sem lugar a dúvidas, levarão a novas investigações e conclusões. ■



As investigações sobre como os chimpanzés comunicam entre si demonstram que a sua linguagem é complexa, embora com menos conteúdos e variação do que a humana.



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da mente

ANTES

1943 Leo Kanner, psiquiatra americano, identifica o autismo e sugere que se deve a uns pais frios e pouco emotivos.

1944 O pediatra austríaco Hans Asperger descreve o autismo como «uma variante extrema da inteligência masculina».

1979 Lorna Wing e Judith Gould, psiquiatras britânicos, concluem que existe um vasto espectro de transtornos autistas.

DEPOIS

1989 A psicóloga Uta Frith afirma que os autistas tendem a fixar-se nos pormenores de qualquer coisa e não nos seus aspetos gerais.

1997 Segundo Peter Mitchell, psicólogo britânico, a «teoria da mente» de Baron-Cohen não explica a memória e as capacidades excepcionais de alguns autistas.

O AUTISMO É UMA FORMA EXTREMA DO CÉREBRO MASCULINO

SIMON BARON-COHEN (1958—)

O autismo é um transtorno que afeta o desenvolvimento cerebral necessário para as habilidades sociais e de comunicação normais. As crianças autistas costumam reagir perante o mundo de um modo estranho para os outros. Podem ter carências comunicativas, e a interação social com eles é complicada: muitas não falam e, de facto, a maioria quase não demonstra interesse pelos outros. Quase todas as crianças autistas são varões e não superam as dificuldades ao chegar ao estado adulto. Uma das teorias mais recentes e influentes é a «teoria da mente» de Baron-Cohen, que, juntamente com

as suas exaustivas observações sobre as diferenças entre o cérebro masculino e o feminino, sugere que «o autismo é uma forma extrema do cérebro masculino».

Cérebros diferentes

Em 2003, Baron-Cohen desenvolveu a teoria da empatia-sistematização, que atribui um tipo de cérebro («feminino» ou «masculino») a cada pessoa, independentemente do sexo e em função da sua capacidade para a empatia ou para a sistematização. O seu trabalho sugere que o cérebro feminino está programado para a empatia e que as mulheres costumam mostrar mais compaixão e ser mais recetivas às expressões faciais e à comunicação verbal, enquanto o cérebro masculino parece orientado para a compreensão e elaboração de sistemas, mais interessado em como funcionam as coisas e pelas suas características estruturais e organizativas, e costuma ser mais hábil em tarefas de descodificação, como a interpretação de mapas. Não obstante, a diferença de género é difusa. Baron-Cohen demonstrou que cerca de 17% dos homens parecem ter um «cérebro empático» e uma percentagem semelhante de mulheres tem um «cérebro sistematizador»; e muitas

“

Uma pessoa com um cérebro feminino extremo não ‘veria’ os sistemas.

Simon Baron-Cohen

”

Ver também: Roger W. Sperry 337–38 ■ Heinz Heckhausen 338–39 ■ Michael Rutter 339



pessoas têm um cérebro «equilibrado», com habilidades compensadas.

Teoria da mente

Para Baron-Cohen, os autistas carecem de «teoria da mente», ou capacidade de interpretar corretamente as emoções e as condutas do outro, razão pela qual não podem avaliar o estado emocional nem as intenções dos demais. Além disso, têm interesses obsessivos centrados nalgum

tipo de sistema, como os interruptores elétricos. Concentram-se nos pequenos pormenores do sistema e descobrem as normas subjacentes que o regem, ou escolhem um tema concreto e aprendem com exatidão tudo o que há a saber a esse respeito. A combinação de escassa ou nula empatia com a obsessão pelos sistemas, e a maior incidência do autismo nos varões, levou Baron-Cohen a pensar que as pessoas autistas têm um cérebro «masculino» extremo.

O autismo é um dos transtornos psiquiátricos mais graves em crianças. Baron-Cohen contribuiu para se entender melhor, para aumentar a conscientização da sociedade e para o desenvolvimento de melhores tratamentos. ■

As crianças autistas podem demonstrar aptidões extraordinárias em certas áreas, sobretudo as que exigem prestar atenção ao pormenor, como as matemáticas, o desenho e a pintura.



Simon Baron-Cohen

Nasceu em Londres e nessa mesma cidade especializou-se em psicologia clínica no Instituto de Psiquiatria. Em seguida doutorou-se no University College. Em 1995 integrou-se no Departamento de Psicologia Experimental do Trinity College (Cambridge).

Atualmente é professor de psicopatologia do desenvolvimento, além de dirigir o Centro de Investigações sobre o Autismo, no qual investiga sobre tipos de tratamento e as possíveis causas.

Os galardões que recebeu incluem o prêmio do presidente e a medalha Spearman da Sociedade Britânica de Psicologia e o Prémio Boyd McCandless da Associação Americana de Psicologia.

Foi vice-presidente da Sociedade Internacional para a Investigação do Autismo de 2009 a 2011 e ostenta o mesmo cargo na Sociedade Nacional do Autismo (RU).

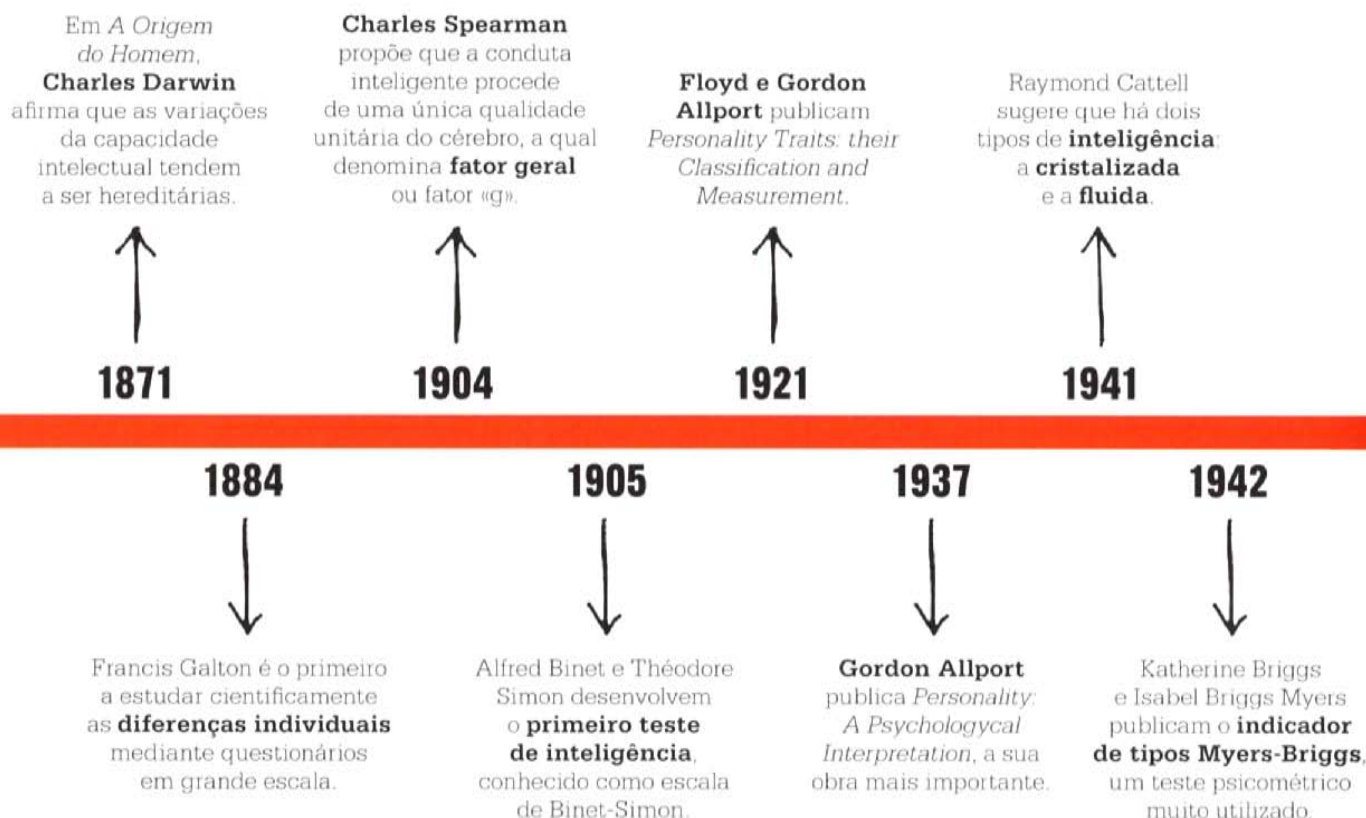
Principais obras

1993 *Autism: The Facts*
1995 *Mindblindness*.
1999 *Teaching Children with Autism to Mind-Read*
2003 *A Grande Diferença*



PSICOLO DIFEREN PERSONALIDADE E INTELIGÊNCIA

GIA
CIAL



A psicologia teórica dedicou-se fundamentalmente a identificar e estudar os aspetos da mente e da conduta comuns a toda a humanidade, mas os filósofos, e mais tarde os cientistas, sempre reconheceram que o que os torna únicos são as diferenças psicológicas. Alguns dos primeiros psicólogos explicaram as diferenças de personalidade mediante o conceito dos quatro humores ou temperamentos, mas até ao século XX não se estudou a personalidade de uma perspetiva verdadeiramente científica.

Como era de esperar, a personalidade para os psicólogos behavioristas era um produto do condicionamento, e a teoria psicanalítica descrevia-a como o efeito das experiências passadas no inconsciente; no entanto, estas explicações eram procedentes da investigação sobre

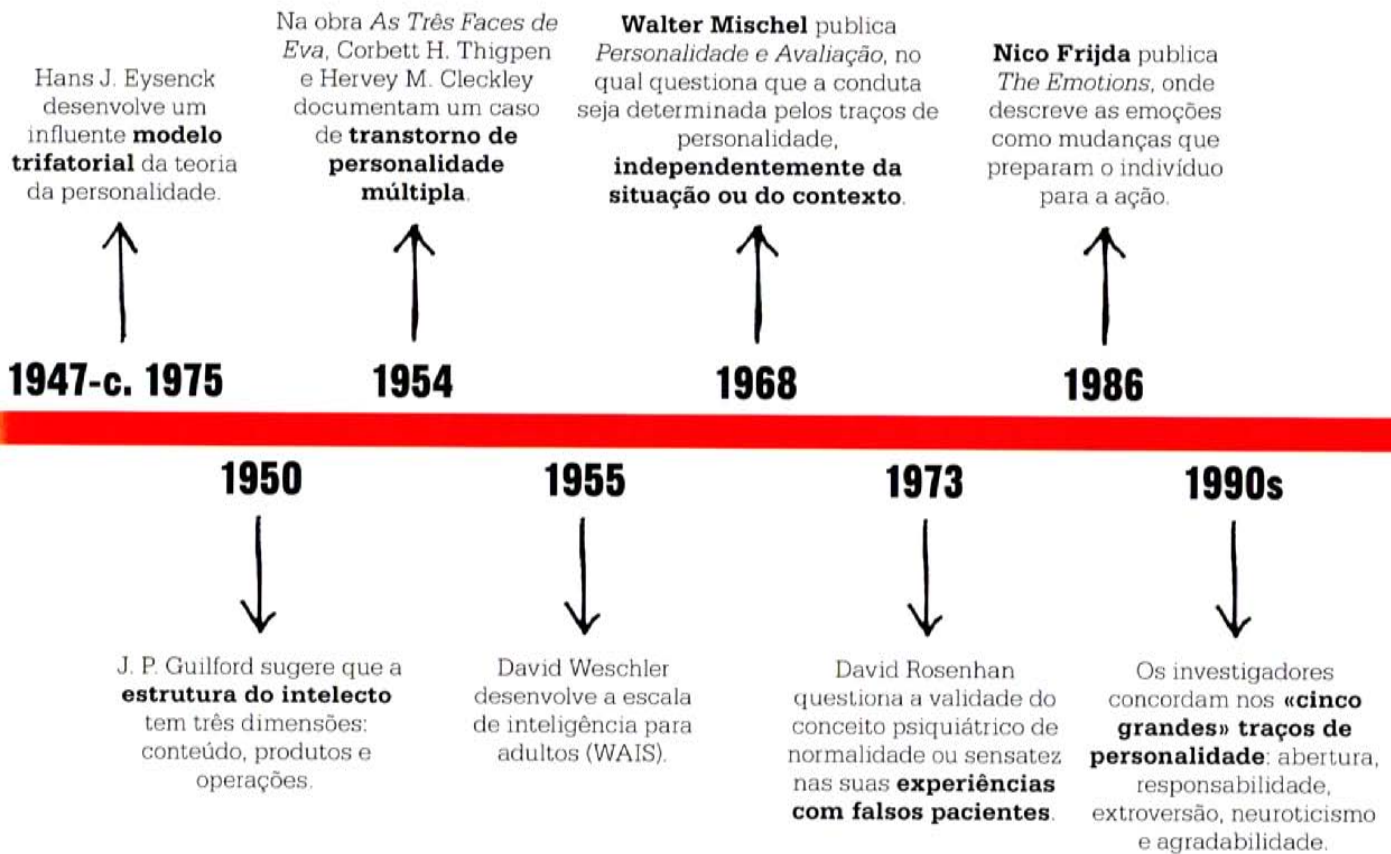
teorias gerais mais do que do estudo da personalidade em si mesma. O primeiro psicólogo a estudá-la de forma sistemática foi Gordon Allport, discordante das ideias do momento a esse respeito. Foi um dos pioneiros do que hoje em dia se conhece como teoria dos traços e identificou muitos traços de personalidade que, segundo ele, se apresentavam em três níveis e numa combinação única para cada pessoa. A teoria dos traços foi essencial para a psicologia da personalidade e, depois da obra de Allport, transformou-se numa área de estudo de primeira ordem.

Traços de personalidade

Os novos métodos para avaliar os traços, como a análise fatorial de Raymond Cattell, que identificou até 16 fatores da personalidade, afina-

ram as teorias de Allport ao reduzir o número de traços que se combinavam para formar uma personalidade concreta. Os traços de introversão e extroversão eram comuns a quase todos os modelos, e a distinção entre ambos era considerada um fator importante para determinar a personalidade. Hans J. Eysenck incorporou-os no seu modelo trifatorial introversão/extroversão, neuroticismo e psicoticismo.

Um dos supostos questionados foi o de que os traços de personalidade davam lugar a condutas constantes. Walter Mischel demonstrou que distintas situações geravam personalidades distintas e propôs que os traços de personalidades deviam ser entendidos no contexto da percepção e da reação de uma pessoa perante distintas circunstâncias. Não só se descobriu que a personalidade era



menos congruente do que se supunha, como que havia a possibilidade de a mesma pessoa ter mais do que uma personalidade diferenciada. Um caso célebre de transtorno de personalidade múltipla, hoje chamado transtorno de identidade dissociativo, foi o descrito pelos psiquiatras Corbett H. Thigpen e Hervey M. Cleckley no livro *As Três Faces de Eva*, levado ao cinema com o mesmo título.

O fator inteligência

A inteligência é outro fator que diferencia umas pessoas de outras. Apesar de ter sido objeto de estudo da psicologia desde o princípio, revelara-se tão difícil de definir como de medir. Desde os tempos de Darwin e Dalton fora assumido que a inteligência é uma característica herdada (com o que teria de conota-

ções de estereótipos raciais e eugénicas) e que não recebe influência do meio, mas a questão do peso da herança e do meio na determinação da inteligência deu lugar a posturas encontradas: psicólogos como Raymond Cattell ou Hans J. Eysenck defenderam um ponto de vista hereditário, outros não só afirmavam que o meio influi na inteligência, como também que a forma com que se mede esta capacidade apresenta vieses culturais que distorcem os resultados.

No princípio do século xx, o psicólogo Charles Spearman estabeleceu as bases para um estudo mais objetivo e científico da inteligência ao usar técnicas estatísticas para a sua avaliação e medição. Identificou assim um único fator, o «g», que correlacionava todas as capacidades mentais que constituem a inteligên-

cia geral. J. P. Guilford discordava desta ideia de inteligência única: segundo ele, a inteligência consiste em várias habilidades diferentes, ideia que levou Raymond Cattell a desenvolver a sua teoria da inteligência fluida e da inteligência cristalizada, dois níveis de raciocínio crítico.

O estudo das diferenças psicológicas noutras áreas abordou o estudo das emoções e das expressões faciais, do qual Paul Ekman e Nico Frijda foram pioneiros, e o dos transtornos psicológicos, embora David Rosenhan tenha provado que não é fácil distinguir entre o «normal» e o «anormal». As diferenças individuais parecem ser pontos, e não secções claramente definidas, num amplo espectro, reflexo da complexidade e diversidade da psicologia humana. ■



INDIQUE TANTAS UTILIZAÇÕES POSSÍVEIS DE UM PALITO QUANTAS LHE OCORRAM

J.P. GUILFORD (1897–1987)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicometria da inteligência

ANTES

Século XIX Para Wilhelm Wundt, Gustav Fechner e Francis Galton, é possível medir empiricamente as diferenças individuais de capacidade intelectual.

1904 Charles Spearman, psicólogo britânico, afirma que a inteligência se pode resumir numa cifra.

1938 O psicólogo britânico L. L. Thurstone identifica sete fatores independentes que compõem as «capacidades intelectuais primárias».

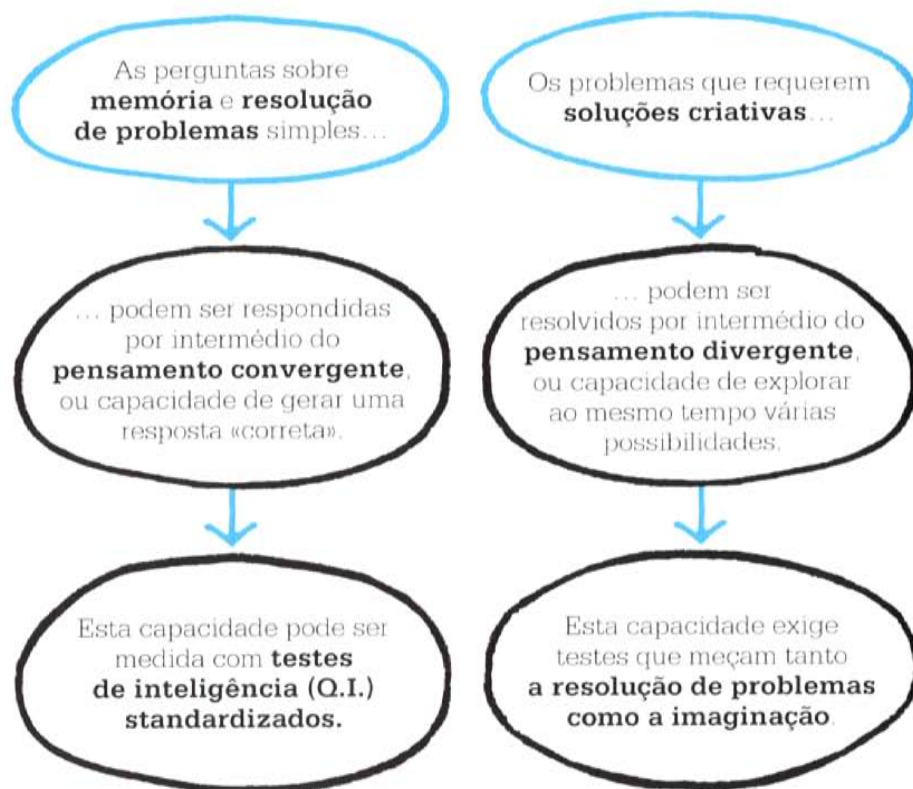
DEPOIS

1969 Philip E. Vernon considera que a inteligência é 60% inata.

1974 O psicólogo americano Ellis Paul Torrence desenvolve os seus testes de criatividade, hoje muito utilizados.

Embora a inteligência e a sua composição tenham sido objeto de estudo desde a Grécia Antiga, o primeiro método sistemático para a medir só se desenvolveu em 1905, quando o psicólogo francês Alfred Binet, encarregado de identificar crianças que precisas-

sem de um reforço educativo, elaborou, juntamente com o investigador Théodore Simon, a escala Binet-Simon. Esta permitia obter um número, ou quociente, que resumia a capacidade intelectual a partir de tarefas de memória, atenção e resolução de problemas. Foi fixado em 100



Ver também: Alfred Binet 50–53 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ Hans J. Eysenck 316–21 ■ William Stern 334 ■ David Wechsler 336



As mentes criativas são capazes

de imaginar centenas de usos para os palitos. O teste de usos alternativos de Guilford mede a capacidade de pensar em múltiplas possibilidades originais e variadas.

o quociente de inteligência (QI) médio, o que permitiu aos psicólogos classificar as pessoas em relação a essa pontuação. Na prática, cerca de 95% da população obtém entre 70 e 130 pontos. Apenas 0,5% supera os 145 pontos, o nível de «genialidade». Embora esta escala continue a ser aplicada na maioria dos testes de QI atuais, para o psicólogo J. P. Guilford apresenta graves falhas.

Afirma que os testes de inteligência standardizada não medem a criatividade e consideram que existe uma «inteligência geral» representável por uma pontuação de QI.

Como medir a criatividade?

A criatividade subentende, por definição, que um problema tem mais de uma solução. Exige um tipo de pensamento diferente, que Guilford denominou «divergente»: vai em diferentes direções e gera múltiplas soluções para um mesmo problema. No entanto, os testes de QI convencionais exigem um pensamento que leva a uma única resposta: o pensamento «convergente».

Pensou que a criatividade se podia medir a partir do número de direções que pode tomar o pensamento de uma pessoa. Criou uma série de testes que quantificam o pensamento divergente, como o teste de usos alternativos de 1967, no qual se pede aos sujeitos que escrevam todas as utilizações possíveis de três objetos: (a) um palito, (b) um tijolo e (c) um *clip*. No seu teste das consequências, deveriam imaginar tudo o que

poderia suceder se todas as leis nacionais e locais fossem abolidas de repente. Pontuou as respostas em quatro dimensões-chave: originalidade, fluidez, flexibilidade e elaboração.

Para Guilford, a inteligência não se compõe de um único «fator geral», mas de três grupos de atividades diferentes. Os processos intelectuais que usamos são as «operações», das quais há seis tipos, entre elas a memória, a cognição e a avaliação. O «conteúdo» é o tipo de informação ou de dados implicados (há cinco tipos, por exemplo, o conteúdo visual ou auditivo). Os «produtos», ou resultados de aplicar operações a um conteúdo, são de seis tipos, como as classes ou as relações. As múltiplas maneiras como combinamos e usamos tudo isso indicam que pode haver até 180 (6x5x6) tipos de inteligência; até hoje já se comprovou a existência de mais de cem.

Apesar da complexidade da sua teoria e de a dificuldade dos testes ter levado a que estes se usem menos do que os testes de QI *standard*, Guilford influenciou na investigação em inteligência e criatividade. ■

J.P. Guilford

Joy Paul Guilford nasceu numa quinta do Nebraska (EUA). Muito inteligente, foi o primeiro a discursar na sua classe da escola secundária. Interrompeu os estudos de psicologia durante um breve período em que se alistou no exército, mas depois doutorou-se na Universidade de Cornell. Regressou ao Nebraska em 1928 como professor adjunto, e em 1940 transferiu-se para a Universidade de Southern California (USC), onde permaneceu até se reformar,

em 1967, exceto uma breve transferência durante a II Guerra Mundial. Guilford é descrito como um homem muito familiar e de uma integridade e generosidade excecionais, cuja timidez lhe valeu o apelido de «fantasma cinzento» na sua fase de soldado. Foi um investigador influente e prolífico, autor de mais de 25 livros, 300 artigos e 30 testes.

Principais obras

1936 *Psychometric Methods*
1967 *The Nature of Human Intelligence*

“

A pessoa capaz de gerar grande quantidade de ideias por unidade de tempo... tem mais probabilidades de gerar ideias importantes.

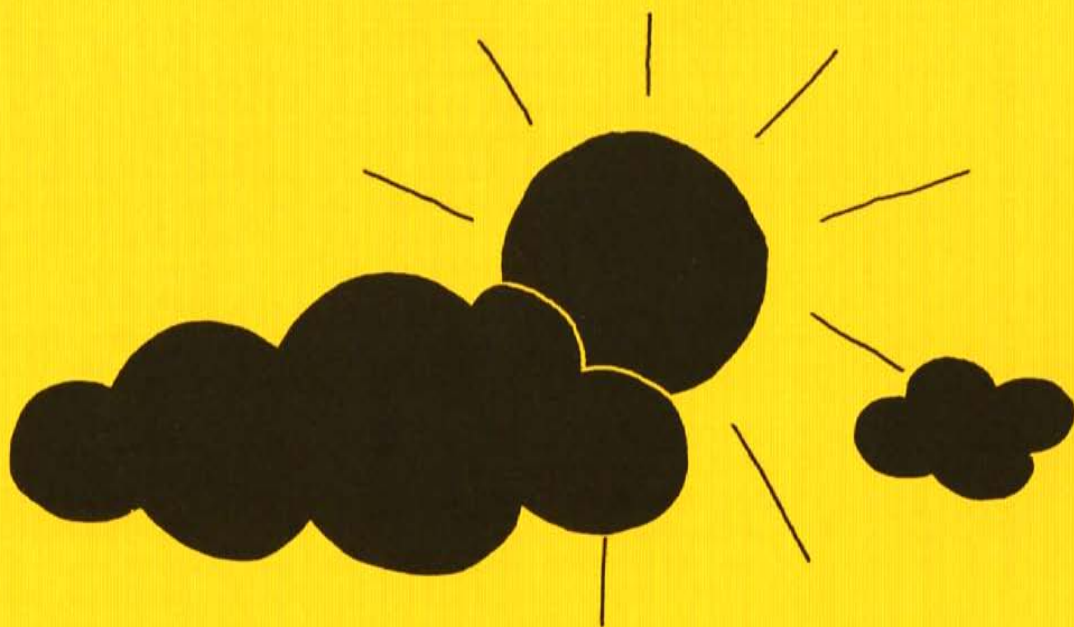
J.P. Guilford

”

**ROBINSON CRUSOÉ
TINHA FALTA DE TRAÇOS DE
PERSONALIDADE
ANTES DA CHEGADA DE
SEXTA-FEIRA?**

GORDON ALLPORT (1897–1967)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria dos traços

ANTES

Século II Galeno classifica o temperamento humano de acordo com os quatro humores.

1890 Em *The Principles of Psychology*, William James faz uma primeira tentativa de definir a personalidade como um eu cognoscente e um eu que experimenta.

DEPOIS

1946 Raymond Cattell desenvolve o seu questionário 16PF (fatores de personalidade) a partir da hipótese léxica de Allport e Odbert.

Década de 1970 Hans J. Eysenck cria o questionário de personalidade PEN (psicoticismo, extraversão e neuroticismo).

1993 No seu livro *The Stories We Live By*, Dan P. McAdam demonstra o método ideográfico.

Gordon Allport é considerado em certas ocasiões um dos fundadores da psicologia da personalidade, pois foi o primeiro psicólogo moderno a estudá-la especificamente. Desde que Hipócrates (400 a. C.) e Galeno (150 d. C.) definiram os quatro temperamentos, não tinham voltado a ser classificados, e no século XIX a psicologia pouco a mencionava, embora se falasse muito do eu ou do «ego».

No princípio do século XX, as duas escolas de pensamento psicológico dominantes (a psicanálise e o behaviorismo) mantinham posturas opostas. Eram escolas desenvolvidas e influentes, que continuam a ser poderosas (e controversas) na atualidade. O behaviorismo, interessado unicamente em como adquirimos (ou aprendemos) a conduta, não tinha nada a dizer sobre a personalidade, enquanto a psicanálise oferecia uma explicação profunda e afirmava a existência de um inconsciente incognoscível que controla a personalidade, mas que só se revela parcial e acidentalmente em lapsos e em sonhos.

Para o psicólogo americano Gordon Allport, as duas posturas apresentavam uma série de problemas

“

As pessoas... vivem a pensar no futuro, enquanto grande parte da psicologia se centra em estudar o seu passado.

Gordon Allport

”

fundamentais. Pensava que o behaviorismo se enganava ao não ter em conta a «pessoa» que aprendia, porque cada pessoa é única e a sua percepção faz parte do processo. Também não o satisfazia a explicação psicanalítica da personalidade e da conduta, porque concedia demasiada importância ao passado da pessoa e ignorava o contexto e as motivações do presente. Confirmou a sua opinião quando, recém-licenciado, visitou Sigmund Freud em Viena. Para quebrar o gelo, Allport

A personalidade é formada por...

... **traços cardinais**
ou «paixões dominantes»,
como o altruísmo. Nem todos
temos um traço cardinal,
e os que o têm costumam
ser famosos por causa dele.

... **traços comuns**,
como a honradez ou
a agressividade. Na ausência
de traços cardinais, estes
traços constituem
a personalidade.

... **traços secundários**,
como o nervosismo perante
os desconhecidos ou rir
em momentos inoportunos.
Manifestam-se em situações
concretas.

Ver também: Galen 18–19 ▪ William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Abraham Maslow 138–39 ▪ Martin Seligman 200–01 ▪ Paul Salkovskis 212–13 ▪ Raymond Cattell 314–15 ▪ Hans J. Eysenck 316–21 ▪ William Stern 334

contou a Freud que no comboio vira um menino que tinha medo de se sujar e se recusava a sentar junto de alguém sujo, apesar das insistências da mãe. Allport sugeriu que talvez o menino tivesse aprendido com a mãe, uma mulher limpa e bastante dominadora, a fobia da sujeira. Então Freud perguntou-lhe se o menino era ele. Segundo Gordon Allport, esta redução da sua observação a um episódio inconsciente da sua própria infância desprezava todas as motivações e intenções do presente. Ao longo de toda a sua obra, Allport insistiu no presente e não no passado, embora no fim da sua carreira tenha recorrido à psicanálise como complemento de outros métodos.

Allport defendia um modelo de estudo da personalidade e da aprendizagem humanas racional, eclético e conceitualmente aberto. Integrou alguns aspetos das orientações dominantes, embora a sua convicção primordial fosse que cada pessoa é única e que a sua personalidade se forja na maior parte (mas não exclusivamente) a partir das relações humanas.

Teoria da personalidade

Segundo Allport, a personalidade era uma complexa amálgama de traços, relações, contexto e motivação. Para a estudar descreveu dois métodos muito diferentes: o nomotético e o ideográfico. Ambos tinham sido concebidos pelos filósofos alemães Wilhelm Windelband e Wilhelm Dilthey, mas o primeiro a pô-los em prática foi William Stern, tutor de Gordon Allport na universidade. O método nomotético pretende ser tão objetivo e científico quanto possível, como exemplificado no estudo da inteligência humana. Consiste em

fazer testes a grandes amostras da população sobre diferentes traços de personalidade, como a extroversão e a introversão, cujos resultados são depois submetidos a uma sofisticada análise que permite extrair conclusões gerais, como a percentagem de população extrovertida ou introvertida ou as variações associadas à idade, ao sexo ou à geografia. No entanto, este método não considera de maneira alguma os traços à escala individual, e apenas oferece conclusões e comentários comparativos sobre um traço concreto, não sobre uma pessoa específica. Foi o método do behaviorista B.F. Skinner usado para estudar a conduta dos ratos.

O método ideográfico é oposto ao nomotético. Estuda uma pessoa em profundidade e de forma exaustiva, tendo em conta a sua biografia, traços de personalidade e relações, além de como a veem e consideram os outros. Este método aproxima-se mais do método psicanalítico, que se centra numa pessoa e numa vida.

Allport defendeu a ideia de que, apesar de o método nomotético permitir descrever diferentes traços, o seu potencial explicativo é mínimo. O método ideográfico não permite extrair conclusões gerais, mas pode explicar uma pessoa com incrível detalhe. Pôs em prática os dois métodos, embora em geral não seja tão conhecido pela sua investigação empírica como pela sua obra como teórico e quase filósofo. No entanto, o seu primeiro artigo, *Personality traits Classification and Measurement*, e coescrito com o seu irmão Floyd, foi um excelente exemplo do método nomotético, e uma das suas últimas obras mais importantes, a análise de Jenny Masterson, foi-o do método ideográfico.

A hipótese léxica

No seu primeiro estudo, Allport e o irmão apresentaram os resultados do seu trabalho sobre os traços de personalidade. Os participantes deviam completar um teste de personalidade e pedir a três pessoas que os conhecessem bem que o fizessem também. Isto era um reflexo da postura dos irmãos Allport, segundo a qual a personalidade se forja na relação com os outros. Segundo as conclusões é possível identificar traços de personalidade, assim como tentar medi-los; também acreditavam ter demonstrado que era possível desenvolver um instrumento completo e sensível para a avaliação da personalidade.

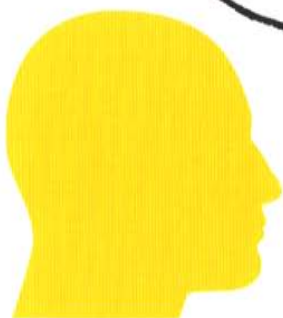
Em 1936, Allport e o seu colega H.S. Odbert propuseram que as diferenças individuais mais evidentes e socialmente relevantes na vida das pessoas se expressam na linguagem; e que quanto mais importante for a diferença, mais provável é que se expresse por meio de uma única palavra. Esta teoria é conhecida como hipótese léxica. Os dois observadores estudaram os dicionários da língua inglesa mais completos da época em busca de palavras que descrevem a personalidade e

“

Os tipos não existem na pessoa ou na natureza, mas sim no olhar do observador.

Gordon Allport

”



obsessivo
desconfiado tímido teimoso invejoso pícaro
ansioso autoritário crítico leal terno vaidoso piedoso paciente
compreensivo honrado ostentoso **avarento** sarcástico
alegre curioso imaginativo agressivo orgulhoso frio inseguro
perfeccionista amável **engenhoso** sensível mordaz arrogante ousado
atrevido ambicioso introvertido sociável sentimental
timorato seguro reservado egoísta **educado** irritável
loquaz superficial **ordenado** desconsiderado
eficiente confiado servicial fantasioso

A hipótese léxica de Allport e Odbert partia da ideia de que a língua recolhe as diferenças de personalidade mais importantes e significativas; em inglês, encontraram 18 000 vocábulos que descreviam a personalidade.

encontraram 18 000 termos, que reduziram a 4500 adjetivos que consideraram traços de personalidade observáveis e estáveis.

Traços cardinais

A partir de uma análise posterior do seu estudo léxico, Allport definiu três categorias de traços cardinais, comuns e secundários. Os traços cardinais são fundamentais e determinam como cada pessoa entende

a vida. Segundo Allport, nem todos têm traços cardinais, mas os que os possuem costumam ser famosos por causa deles; de facto, alguns chegam a ser tão célebres que o seu nome dá origem ao do traço, por exemplo, byroniano ou maquiavélico. Numa escala um pouco mais modesta, o traço cardinal da pessoa pode ser algo como «medo do comunismo» e tão central e importante para ela que guia e unifica a sua vida de maneira consciente e inconsciente; a sua influência revela-se em quase toda a conduta.

Nos últimos anos, Allport considerou que os traços cardinais da pessoa contribuíam para o *proprium*: os impulsos essenciais, as necessidades básicas e os desejos da pessoa. Este conceito vai além da simples ideia de temperamento e parece-se mais com um propósito orientador que continuamente se procura expressar. Allport utilizou como exemplo o explorador norueguês Roald Amundsen, cuja existência foi dominada desde os 15 anos pela paixão de

explorar os polos. Apesar de se lhe depararem numerosos obstáculos na aparência insuperáveis e da forte tentação de abandonar os seus sonhos, o impulso do *proprium* persistiu, e embora fosse obtendo êxitos, estes não faziam mais do que aumentar as suas aspirações. Depois de navegar pela passagem do Noroeste, Amundsen embarcou no projeto que o levaria ao Polo Sul. A seguir, depois de anos de planificação e desânimos, sobrevoou o Polo Norte. O seu compromisso nunca fraquejou e, por fim, morreu tentando salvar a vida a um explorador menos experiente.

Traços menos fundamentais

Ao contrário dos traços cardinais, os traços comuns são características gerais (como a honestidade), que estão presentes na maioria das pessoas. Embora sejam os elementos que modelam a nossa conduta, são menos fundamentais do que os cardinais. Allport afirmou que os traços comuns se desenvolvem sobretudo em resposta à influência dos pais e são resultado da educação. As pessoas de uma mesma cultura partilham-nos em grande parte, mas em diferente grau: por exemplo, a agressividade é um traço comum que aparece em maior ou menor grau. Segundo Allport, a personalidade da maioria de nós é composta por entre cinco a dez dos nossos traços que, em função dos graus, se transformam nas nossas «caraterísticas evidentes».

Com o passar do tempo, os traços comuns podem atingir «autonomia funcional», o que, segundo Allport, significa que, embora comecemos a fazer algo por algum motivo, podemos continuar a fazê-lo por outro muito diferente. Isto acontece porque os motivos do presente não dependem continuamente do passado. Assim, talvez comecemos a

“
Pode dizer-se
que alguém tem um traço,
mas não um tipo.
Gordon Allport”



“

Toda a teoria que considere a personalidade estável, fixa ou invariável é errada.

Gordon Allport

”

desenhar para competir em popularidade com outro menino da aula, mas podemos acabar mais interessados em aperfeiçoar a arte pela própria arte. Isto implica que a nossa maneira de pensar e atuar na atualidade só indiretamente é determinada pelo passado. A autonomia funcional também poderia explicar as obsessões e as compulsões como

manifestações de traços funcionalmente autônomos, que consistem em que alguém não sabe porque faz qualquer coisa, mas ao mesmo tempo também não pode deixar de a fazer.

A terceira categoria de traços de Allport, conhecidos como traços secundários, exerce uma influência muito menor sobre nós do que os traços cardinais ou comuns. Unicamente aparecem em algumas circunstâncias, porque são sempre determinados pelo contexto ou pela situação. Por exemplo, podemos dizer que alguém «se aborrece muito quando lhe fazem cócegas» ou que «receia voar». Estes traços expressam preferências ou atitudes e estão abertos à mudança. Na ausência de outra pessoa, os traços secundários podem estar presentes mas serem invisíveis. Quando se acrescentam aos traços comuns e ordinais, oferecem uma imagem completa da complexidade humana.

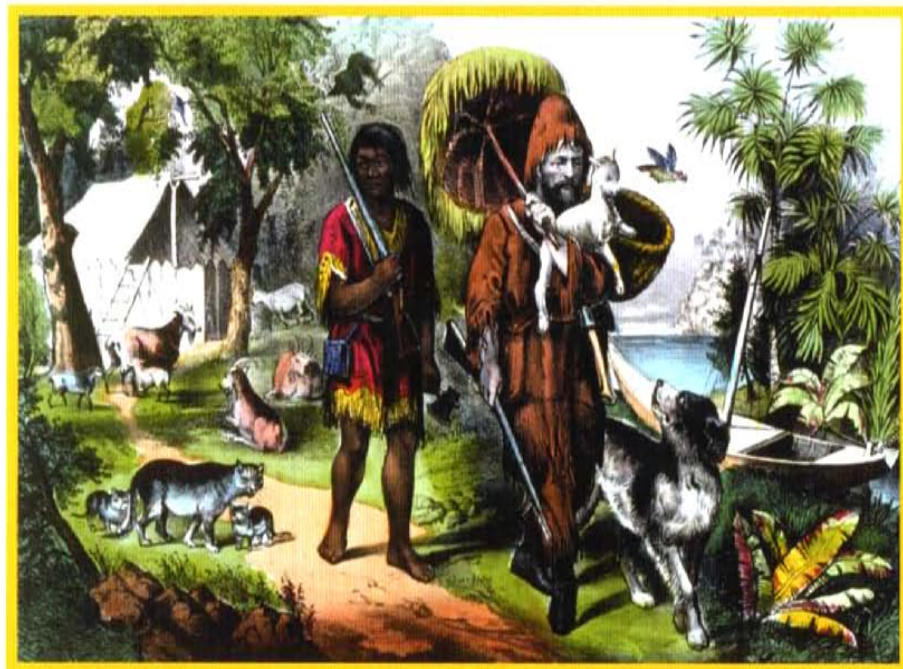
Traços e conduta

Allport também se interessou pelo desenvolvimento dos traços de uma pessoa e a sua relação com a conduta. Sugeriu que a conduta é determinada por uma combinação de forças internas e externas. As forças internas, ou «genótipos», determinam de que modo retemos e utilizamos a informação para depois nos relacionarmos com o mundo que nos rodeia. Ao mesmo tempo, as externas, o «fenótipo», determinam como aceita a pessoa o meio que a rodeia e permite que outros influam na sua conduta. Estas duas forças, segundo Allport, estabelecem as bases para o desenvolvimento dos traços individuais.

Aplicando todas estas ideias à ideia de Robinson Crusoe, Allport observou que antes do seu encontro com Sexta-Feira, os genótipos, ou recursos internos, juntamente com certos aspetos fenotípicos, o ajudaram a sobreviver estando só na ilha. Possuía a força interior necessária

Os traços genotípicos são internos, mas os fenotípicos são externos e apenas se manifestam se houver um estímulo externo.





para superar o desespero inicial, e recolheu armas, ferramentas e outros objetos úteis do barco antes que este se afundasse; cercou um recinto em torno de uma cova e elaborou um calendário; caçou, cultivou milho e arroz, e também aprendeu a fazer cerâmica e a criar cabras, além de adotar um papagaio; leu a Bíblia e tornou-se religioso. Todas estas condutas eram a manifestação de traços genotípicos de Crusoe.

No entanto, os traços fenotípicos não se puderam expressar até aparecer Sexta-Feira: ajudou-o a fugir dos seus captores, deu-lhe um nome, demonstrou paciência e perseverança quando lhe ensinou a falar inglês, e conseguiu convertê-lo ao cristianismo. Robinson Crusoe já dispunha de todos estes traços de personalidade, mas na ilha não se puderam manifestar enquanto não estabeleceu uma relação com Sexta-Feira. A ideia é semelhante à de um conhecido dilema filosófico: se uma árvore cai num bosque e não há ninguém a ouvir, faz ruído

ou não? Segundo Allport, os traços dão congruência à conduta, estão sempre presentes mesmo que não haja ninguém que os evoque ou seja testemunha das suas manifestações.

Um estudo ideográfico

Depois de publicar *Personality: A Psychological Interpretation* em 1937, Allport centrou a sua atenção na religião, no preconceito e na ética. Em 1965, recuperou o tema da personalidade e começou o estudo ideográfico dos traços de personalidade de Jenny Masterson, que viveu de 1868 a 1937. Durante os seus últimos 11 anos de vida, Jenny escreveu 300 cartas pessoais a um casal com quem mantinha amizade. Allport utilizou essas cartas para a sua análise e pediu a 36 pessoas que deduzissem os traços da personalidade de Jenny a partir da sua correspondência. Foi simples identificar oito «grupos» de traços que abrangiam 198 traços individuais e nos quais coincidiu a maior parte das pessoas que estudaram as car-

Robinson Crusoe, concluiu Gordon Allport, sempre teve uns traços de personalidade concretos, mas alguns só se manifestaram depois da mudança de circunstâncias devida ao naufrágio e ao encontro com Sexta-Feira.

tas. Estes traços eram: beligerante-desconfiada, egocêntrica, independente-autônoma, dramática-veemente, estética-artística, agressiva, cinica-mórbida e sentimental.

No entanto, Allport considerou que esta análise dos traços de Jenny não era conclusiva e decidiu utilizar outras abordagens, como a análise freudiana e adleriana. Com a ajuda dos seus alunos Jeffrey Paige e Alfred Baldwin, aplicou além disso uma «análise de conteúdos» ao material. Era uma nova forma de análise informática em que se programava o computador para contar quantas vezes apareciam palavras ou frases relacionadas com um tema ou uma emoção concretos. Allport estava especialmente impressionado com o potencial deste novo método para analisar dados ideográficos, que confirmou a sua convicção de que a orientação ideográfica pode detetar subtilezas do caráter de uma pessoa que os questionários não podem revelar por si sós.

A personalidade é demasiado complexa para poder ser espalhada concetualmente.

Gordon Allport

Em 1966 publicou o artigo «Traits Revisited», no qual sugeriu que o objetivo do estudo da personalidade não deveria ser a microanálise dos traços individuais, mas sim o estudo da organização psíquica da pessoa. Afirmou ter escrito as suas primeiras obras sobre os traços numa idade de inocência psicológica, embora tenha mantido a convicção de que os traços são um ponto de partida razoável para descrever a personalidade.

A influência de Allport

A obra de Allport constitui a base de muitas escolas de pensamento contemporâneas, embora apenas em algumas ocasiões seja citado diretamente. Na atualidade, muitos dos testes de personalidade são procedentes da obra de Raymond Cattell e Hans J. Eysenck, que partiram do estudo léxico de Allport. Hoje, os psicólogos continuam a aplicar o 16PF de Cattell, que utiliza os 16 traços que este conseguiu identificar a partir da análise informática dos 4500 objetivos recolhidos por Allport e Odbert.

A psicologia humanista, na qual se baseia a maioria das técnicas terapêuticas e de apoio, também se alimenta das ideias de Gordon Allport, sobretudo do seu método ideográfico e da insistência em que cada pessoa é única. A crescente atenção à relação entre o terapeuta e o cliente como veículo para a expressão e desenvolvimento da personalidade mergulha as suas raízes na afirmação de Allport de que a personalidade é, em grande medida, uma função das relações pessoais.

Allport também foi um dos primeiros a assinalar que inclusive as teorias psicológicas que tentam explorar as experiências positivas se baseiam «fundamentalmente na conduta de pessoas doentes e ansiosas,

“Allport instou os psicólogos a estudar os traços de personalidade e deixar o caráter para a filosofia.

Martin Seligman

ou nas “façanhas” de ratos prisioneiros e desesperados». Interrogava-se porque não existiam teorias baseadas no estudo das pessoas mentalmente sãs e das que se esforçam por que valha a pena viver. Referiu que a maioria dos sujeitos de estudo são delinquentes, não pessoas honradas, que se estuda o medo e não a coragem, e que os estudos se centram na cegueira do ser humano e não na sua visão. A psicologia positiva, liderada por Martin Seligman, adotou este ponto de vista e pretende desenvolver uma psicologia científica da experiência positiva.

Em 1955, data em que Allport publicou *Desenvolvimento e Mudança*, o seu pensamento evoluiu ainda mais. Acreditava que o verdadeiro motivo da personalidade era levar o ser humano a um nível de consciência mais elevado e à realização pessoal. A ideia de «chegar a ser» como objetivo último de uma pessoa também foi desenvolvida por psicólogos como Carl Rogers e Abraham Maslow, que a denominaram «autorrealização». Embora seja citado com menos frequência do que algumas figuras conhecidas, Allport exerceu uma influência profunda e duradoura no campo da psicologia. ■



Gordon Allport

Nasceu no Indiana, em 1897, e era o mais novo de quatro irmãos. Ainda adolescente transformou-se no editor do jornal escolar e fundou a sua própria tipografia. Serviu no exército na I Guerra Mundial antes de conseguir uma bolsa para estudar filosofia e economia na Universidade de Harvard. Após licenciarse, em 1919, e de dar aulas na Turquia durante um ano, doutorou-se em psicologia em Harvard, em 1922. Também estudou na Alemanha com a escola da Gestalt e na Universidade de Cambridge (RU).

Em 1924 regressou a Harvard, onde lecionou a primeira cadeira de estudos da personalidade nos EUA. Fora os quatro anos que passou no Dartmouth College, ficou em Harvard até 1967, quando morreu de cancro do pulmão, aos 70 anos.

Principais obras

1937 *Personality:*

A Psychological Interpretation.

1954 *A Natureza do Preconceito*

1955 *Desenvolvimento e Mudança*

1961 *A Personalidade: Sua Configuração e Desenvolvimento*



A INTELIGÊNCIA GERAL É CONSTITUÍDA POR INTELIGÊNCIA FLUIDA E INTELIGÊNCIA CRISTALIZADA

RAYMOND CATTELL (1905–1998)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da inteligência

ANTES

Década de 1900 Para Alfred Binet, a inteligência pode ser medida e isso tem o nome de «quociente de inteligência» (Q.I.).

1904 O psicólogo Charles Spearman descreve «g» como uma propriedade subjacente da inteligência.

1931 Edward Thorndike afirma que há três ou quatro tipos básicos de inteligência na obra *The Measurement of Intelligence*.

DEPOIS

1950 J.P. Guilford defende que existem uns 150 tipos de capacidade intelectual.

1989 – O psicólogo dos EUA John B. Carroll propõe um modelo de inteligência psicométrico em três níveis, que consiste em habilidades reduzidas, habilidades amplas e o fator «g» de Spearman.

Raymond Cattell é considerado um dos 12 psicólogos mais influentes do século XX pela sua extraordinária contribuição para o estudo da inteligência, a motivação e a personalidade humanas. Interessou-se muito cedo pela inteligência, sendo ainda aluno de Charles Spearman, o psicólogo britânico que descreveu uma inteligência geral e de fator único («g») que sustentava toda a aprendizagem.

Em 1941, Cattell desenvolveu este conceito e descreveu os dois tipos de inteligência que constituem a geral: a inteligência fluida e a cristalizada.

A inteligência fluida consiste num conjunto de capacidades de pensamento ou de raciocínio que se podem aplicar a qualquer tema ou «conteúdo». Às vezes define-se como a inteligência que usamos quando ainda não sabemos como fazer qualquer coisa: ativa-se de forma automática em processos como a resolução de problemas ou o reconhecimento de padrões, e julga-se que está muito relacionada com a memória de trabalho.

Cattell sugere que a inteligência fluida se herda geneticamente, o que explicaria as diferenças individuais.

A inteligência geral subjacente (g)
é composta por duas partes.

Inteligência fluida, que é a capacidade de pensar e raciocinar em abstrato, e de detetar a relação entre as coisas sem ter praticado, nem aprendido, previamente.

Inteligência cristalizada, que aumenta a partir das experiências passadas e da aprendizagem, e equivale às capacidades de raciocínio que acumulamos ao envelhecer.

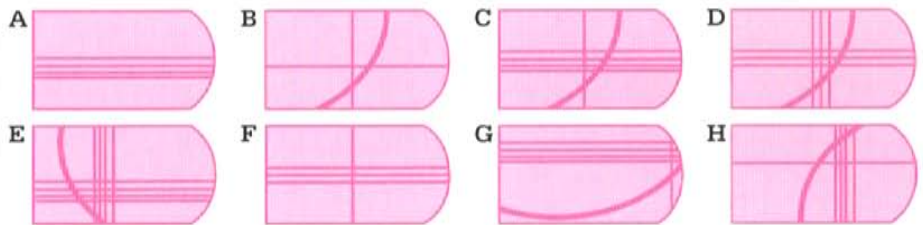
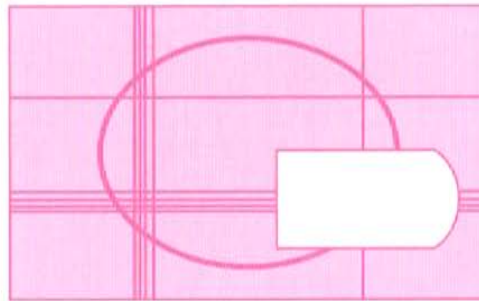
Ver também: Alfred Binet 50–53 ■ J.P. Guilford 304–05 ■ Hans Eysenck 316–21 ■ William Stern 334 ■ David Wechsler 336

Atinge o ponto máximo na idade adulta e depois vai-se reduzindo, talvez devido às mudanças do cérebro associadas à idade. Também pode ser afetada pelas lesões cerebrais, o que sugere que é maioritariamente fisiológica.

Inteligência cristalizada

Quando usamos a inteligência fluida para resolver problemas, começamos a armazenar conhecimentos e hipóteses de trabalho sobre o mundo que nos rodeia. Este conhecimento acumulado constitui a inteligência cristalizada, que Cattell descreveu como «o conjunto das habilidades de raciocínio» que se adquirem ao investir a inteligência fluida em atividades culturais. A idade, a classe social, a nacionalidade e o momento histórico marcam importantes diferenças nas experiências de aprendizagem.

A inteligência cristalizada abarca habilidades como a compreensão verbal e a numérica, que dependem do conhecimento previamente adquirido, tais como as normas gramaticais e as operações matemáticas. Esta forma de inteligência aumenta



gradualmente ao longo da vida e permanece relativamente estável até aos 65 anos, quando começa a declinar.

Cattell concebe os dois tipos de inteligência independentes um do outro, mas deduz que uma maior inteligência fluida pode levar a uma inteligência cristalizada mais vasta e com maior velocidade de acumulação, em função de fatores relacionados com a personalidade e os interesses.

O teste de inteligência independente de cultura, desenvolvido na década de 1920 por Cattell, mede a inteligência fluida por intermédio de problemas cuja resolução exige capacidade de raciocínio mas não aprendizagem ou conhecimentos prévios.

Os testes *standard* de QI costumam avaliar uma combinação de inteligência fluida e cristalizada, razão pela qual Cattell desenvolveu provas que avaliam isoladamente a fluida. O seu teste de inteligência independente da cultura propõe problemas de opção múltipla não verbais, baseados em formas e padrões e que portanto não exigem aprendizagem prévia e podem ser aplicados a crianças e a adultos de qualquer nível cultural. ■

Raymond Cattell



Nasceu em Staffordshire (Inglaterra) e licenciou-se em química em 1924, antes de estudar psicologia e se doutorar em 1929. Depois de se dedicar à docência nas universidades de Londres e Exeter, dirigiu a Clínica de Orientação Infantil de Leicester durante cinco anos.

Em 1937 transferiu-se para os EUA, onde viveu e deu aulas até 1973 nas universidades de Harvard, Clark e Illinois. Nesse mesmo ano mudou-se para Honolulu para ensinar na Universidade do Havai, e ali ficou durante o resto da vida. Em 1997, a Associação Americana

de Psicologia concedeu-lhe um prémio por toda a sua carreira. No entanto, a sua proposta de que os países deviam preservar a inteligência superior herdada mediante a eugenia fez com que a concessão deste galardão gerasse muita controvérsia e ataques críticos. Cattell defendeu-se e recusou o prémio. Faleceu no ano seguinte, em 1998, devido a um ataque de coração.

Principais obras

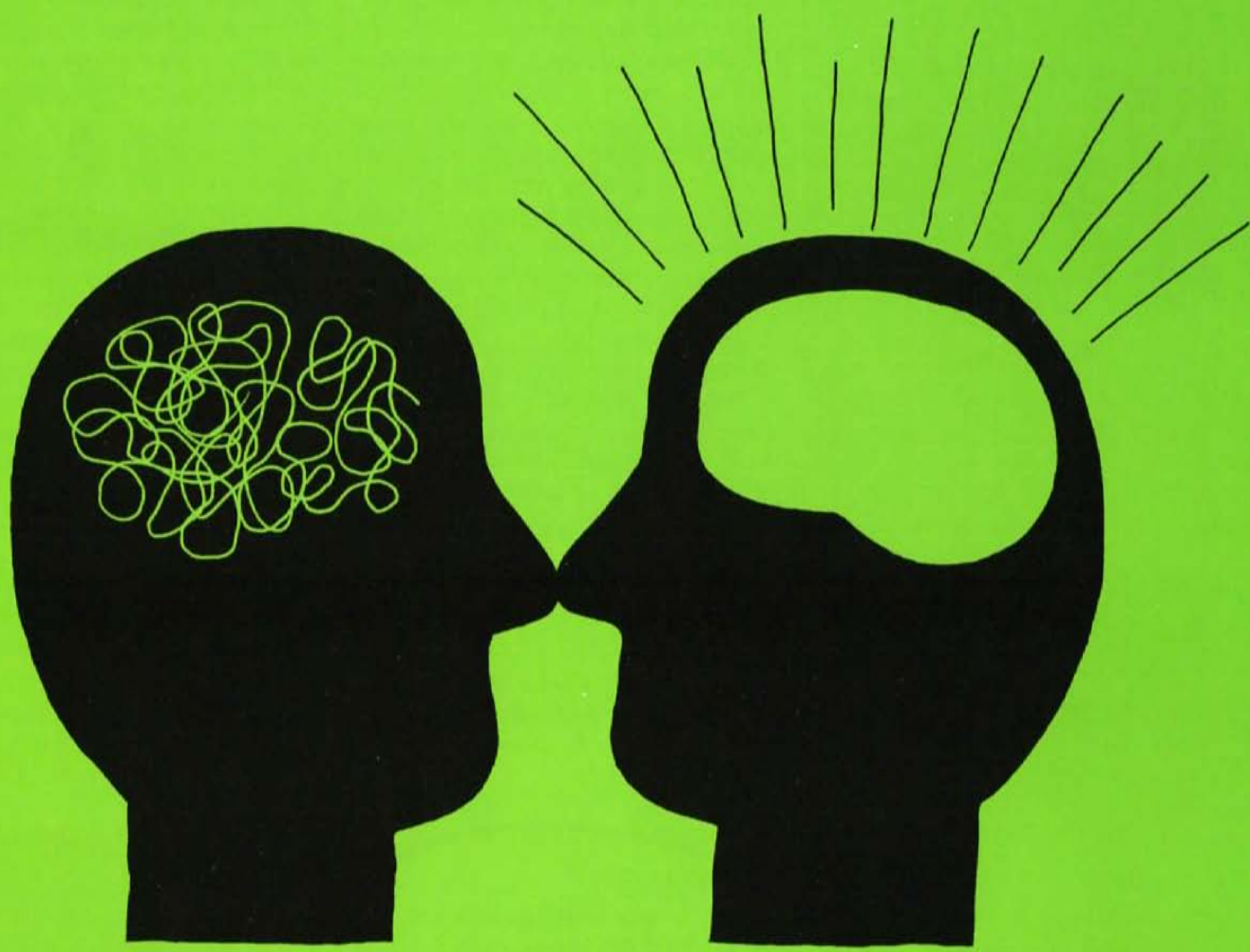
1971 *Abilities*
1987 *Intelligence*



EXISTE UMA ASSOCIAÇÃO ENTRE A LOUCURA E O GÊNIO

HANS J. EYSENCK (1916–1997)





EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Personalidade

ANTES

1926 A psicóloga Catharine Cox avalia a inteligência e a personalidade de 300 gênios e conclui que o QI médio é >165. As características-chave são uma persistência e motivação extraordinárias.

1956 J.P. Guilford desenvolve o conceito de pensamento divergente para falar da criatividade.

DEPOIS

2009 Dean Keith Simonton, psicólogo americano, afirma, em *Genius 101: Creators, Leaders and Prodigies*, que os gênios são o resultado de genes e meios ambientes de qualidade.

2009 O psicólogo sueco Anders Ericsson atribui o rendimento experto a 10 000 horas de prática.

O estudo da genialidade foi dominado ao longo da sua história pelo debate sobre a herança face ao ambiente. O gênio nasce ou faz-se? Até ao início do século XX, as ideias sobre a genialidade baseavam-se sobretudo nas pessoas que se consideravam gênios, como, por exemplo, Leonardo da Vinci ou Beethoven. Já Aristóteles viu uma relação entre genialidade criativa e loucura, e era assumido que ambas tinham uma importante componente genética. Em 1904, o psicólogo britânico Havelock Ellis publicou *A Study of British Genius*, no qual apresentava estudos controlados de pacientes psicóticos e pessoas criativas que lhe permitiam estabelecer uma relação entre as duas condições. Setenta anos depois, o psicólogo alemão Hans J. Eysenck reviu estas provas e concluiu que o que está relacionado com o gênio não é a psicose (loucura), mas o psicoticismo, que definiu como uma disposição subjacente a desenvolver sintomas psicóticos.

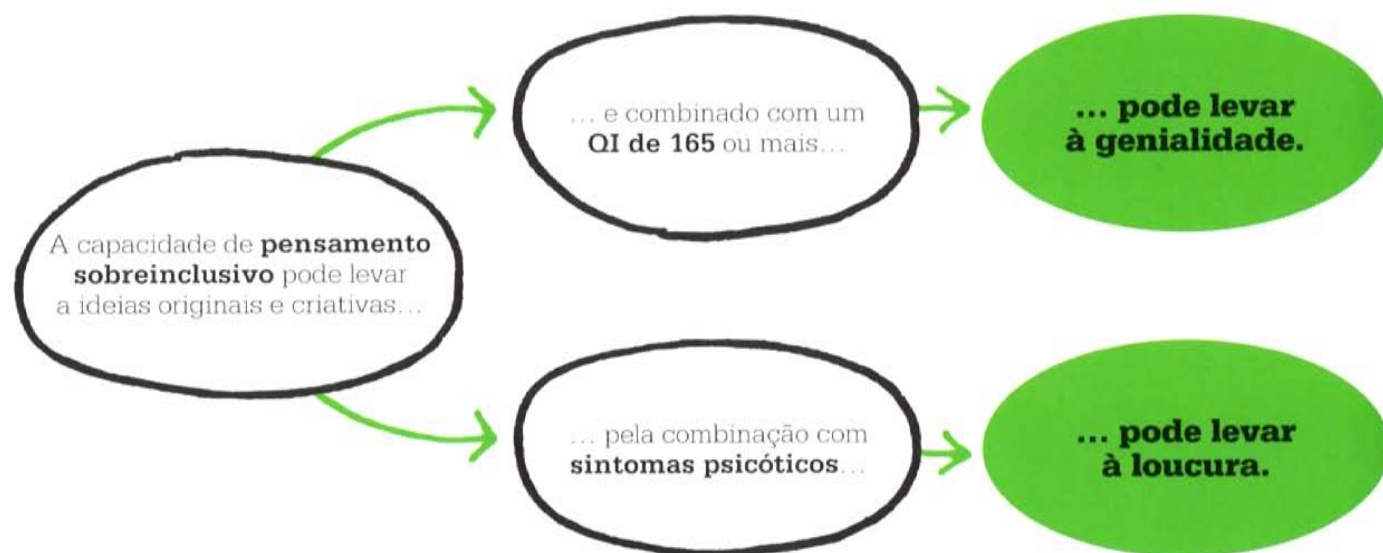
Temperamento e biologia

Muitos psicólogos tinham definido e medido os traços de personalidade,

Existe uma base genética comum para o grande potencial criativo e o desvio psicológico.

Hans J. Eysenck

mas Eysenck centrou o seu interesse no temperamento humano e não nas características pormenorizadas que compõem a pessoa na sua totalidade. Era biólogo e, tal como os outros antes dele, principalmente os médicos da Antiguidade Hipócrates e Galeno, acreditava que o temperamento é determinado por fatores fisiológicos. Hipócrates sugeriu que o tipo de personalidade depende do excesso ou escassez de um tipo concreto de fluido corporal, que denominou humor. Galeno desenvolveu essa ideia e propôs quatro



Ver também: Galen 18–19 ■ Francis Galton 28–29 ■ J.P. Guilford 304–05 ■ Gordon Allport 306–13 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ Walter Mischel 326–27 ■ David Rosenhan 328–29

tipos de temperamento: sanguíneo, colérico, fleumático e melancólico.

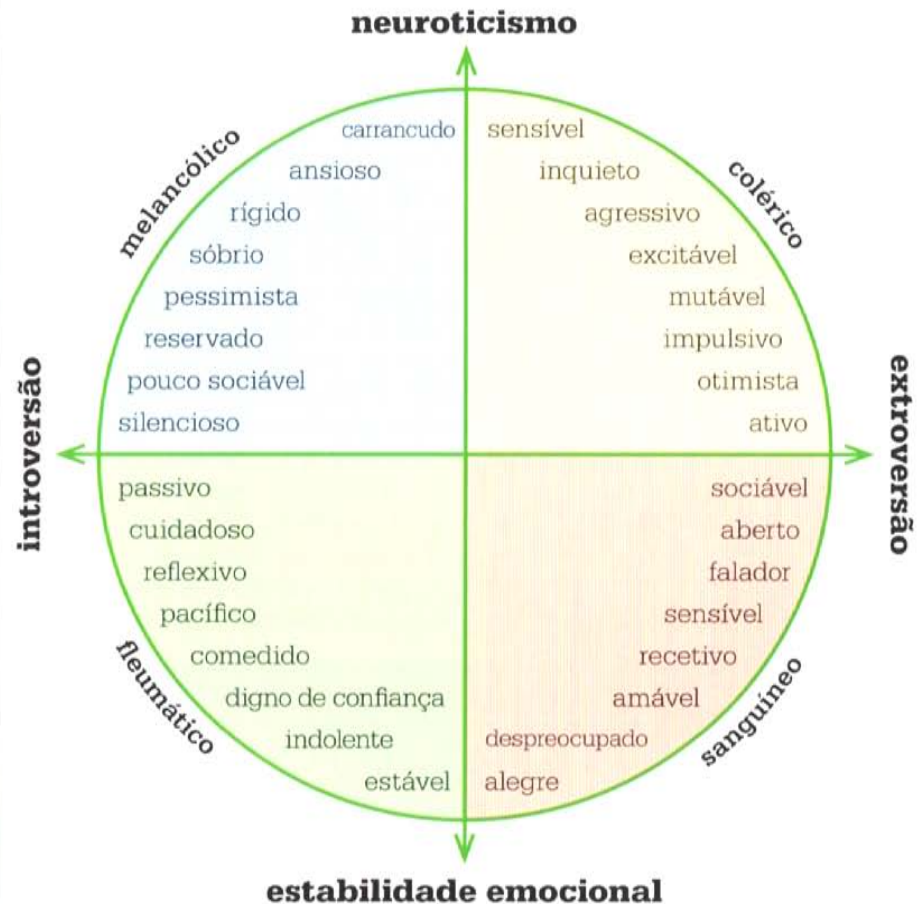
As pessoas sanguíneas têm excesso de sangue e são alegres e otimistas. As de temperamento colérico, nas quais predomina a bilis, são rápidas e veementes. As fleumáticas, com excesso de fleuma, são lentas, vagas e aborrecidas. Por último, as melancólicas, que sofrem de excesso de bilis negra, são tristes, pessimistas e depressivas.

Eysenck, que acreditava que o temperamento tinha uma base fisiológica e genética, sentiu-se atraído pelo enfoque biológico de Galeno. Assim, propôs uma medida de duas dimensões, os «superfatores» gerais, da personalidade que abrangem todos os traços concretos: neuroticismo e extroversão/introversão, que depois fez encaixar com os quatro temperamentos de Galeno.

As escalas de Eysenck

Neuroticismo é o nome que Eysenck deu a uma dimensão da personalidade que vai da tranquilidade e da estabilidade emocional, num extremo, ao nervosismo e à transitoriedade emocional no outro. Afirmou que o umbral de ativação dos neuróticos (no extremo menos estável do espectro) é muito baixo no que respeita ao sistema nervoso simpático, que ativa a resposta de «fuga ou luta». As pessoas com um sistema simpático mais sensível são hiperativas neste aspeto, razão pela qual respondem à mínima ameaça como se fosse um perigo grave, com aumento da pressão sanguínea e do ritmo cardíaco, sudação, etc., e também são mais propensas a sofrer diversos transtornos neuróticos. Não obstante, Eysenck não pretendia sugerir que as pessoas que pontuam no extremo nervoso desta dimensão

O modelo de personalidade de Eysenck oferece um paradigma geral para definir o temperamento. Cada um dos «superfatores» – extroversão e neuroticismo – é constituído por maneiras de ser de ordem inferior, como «amável». Os dois «superfatores» dividem as maneiras de ser em quatro tipos que refletem os quatro temperamentos de Galeno.



fossem necessariamente neuróticas na prática, mas que eram mais propensas a desenvolver uma série de transtornos nervosos. A segunda dimensão do temperamento é a introversão/extroversão. Eysenck utilizou estes termos de um modo muito parecido à forma como o faz a população em geral: os extrovertidos são abertos e faladores, enquanto os introvertidos são tímidos e calados. Eysenck afirmou que esta diferença se explica por variações da atividade

cerebral: os introvertidos estão cronicamente sobre-estimulados e nervosos, enquanto os extrovertidos estão cronicamente infraestimulados e aborrecidos; portanto, o cérebro necessitará ou de despertar e procurar mais estímulos noutras pessoas (extrovertidos) ou de se acalmar procurando paz e solidão (introvertidos).

Psicoticismo

Eysenck pôs à prova estas ideias com grandes mostras de população,

“

Os introvertidos caracterizam-se por ter níveis de atividade maiores do que os extrovertidos e estão corticalmente mais despertos do que estes.

Hans J. Eysenck

”

mas apercebeu-se de que passava por alto alguns setores sociais, pelo que também fez os seus estudos em instituições de saúde mental.

Graças a esse trabalho, detetou uma terceira dimensão do temperamento que denominou psicoticismo, termo que substituiu a palavra «loucura» geralmente usada. Foi um contributo muito original para a teoria

da personalidade, porque a maioria dos teóricos tentava definir e medir a personalidade normal (lúcida). Não obstante, Eysenck acreditava que, tal como o neuroticismo, o psicoticismo se desenvolve ao longo de uma escala; assim, os seus testes procuravam os traços de personalidade habituais em pessoas psicóticas.

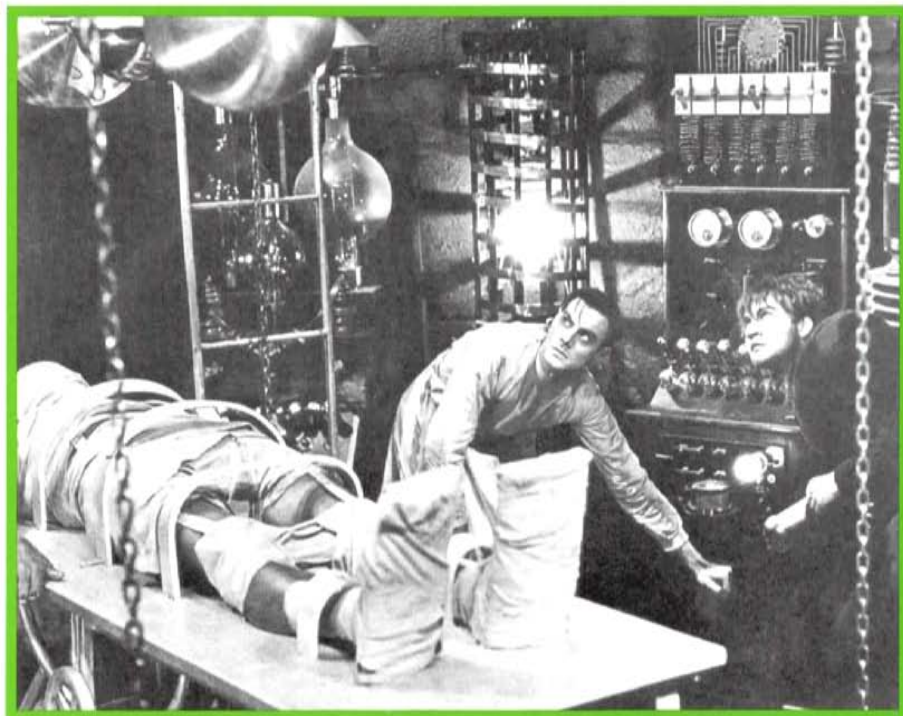
Encontrou numerosos traços de personalidade que, combinados, dão lugar ao psicoticismo, e que aqueles que obtêm pontuações altas na escala costumam ser agressivos, ego-cêntricos, impessoais, impulsivos, antissociais, não empáticos, criativos e duros. Contudo, uma pontuação elevada na escala não significa que a pessoa seja psicótica, nem que seja inevitável que o venha a ser. Simplesmente, partilha algumas características com pacientes psicóticos. Em estudos controlados como os do psicólogo norueguês Dan Olweus e os seus colegas em 1980, foi relacionado o elemento agressivo do psicoticismo com uns elevados níveis de testosterona.

Estudo da genialidade

Ainda não foi possível elaborar uma definição psicológica clara da criatividade, mas existe um amplo consenso em que implica originalidade e novidade, e em que se baseia em aspetos tanto da capacidade intelectual como da personalidade. No seu artigo *Creativity and Personality: Suggestions for A Theory*, Eysenck tentou esclarecer a natureza da criatividade e a sua relação com a inteligência, a personalidade e a genialidade.

Compreende-se que a genialidade é a forma mais elevada de criatividade e que se apoia numa inteligência superior, com um QI de 165 como mínimo. No entanto, um QI elevado não é suficiente. Outro elemento básico da inteligência é o processo de busca mental que utilizamos para encontrar soluções, recuperando da memória e associando diferentes ideias para dar respostas novas aos problemas. O referido processo é guiado por ideias relevantes: com que ideias e experiências prévias conto que sejam relevantes para este problema? Cada um de nós fá-lo de modo diferente: trata-se de uma capacidade independente do QI que também se localiza numa escala que vai de uma ideia expansiva e sobreinclusiva do que é relevante (ver demasiadas possibilidades) a outra muito restringida (ver poucas possibilidades); no meio encontramos uma postura mais convencional daquilo que poderíamos aplicar ao problema que temos entre mãos.

O pensamento sobreinclusivo pode ser medido por meio de provas de associação de palavras que analisam duas características: a quantidade e



O doutor Frankenstein do romance de Mary Shelley, criador de um monstro, apresenta uma sintomatologia tipicamente psicótica: temeridade, desprezo pelas normas e dureza.



Os gênios criativos, como o pintor Vincent van Gogh, apresentam traços da dimensão do psicoticismo de Eysenck, sobretudo o pensamento sobreinclusivo, a independência e o inconformismo.

a originalidade das respostas. Por exemplo, ante a palavra «pé», o mais provável é que as pessoas com um grau restrito de respostas respondam «sapato»; um grau de respostas um tanto mais amplo poderia incluir «mão» ou «dedo do pé», enquanto uma pessoa com um estilo de pensamento sobreinclusivo poderia gerar termos como «soldado a pé» ou «joanete».

Eysenck demonstrou que o pensamento sobreinclusivo é uma característica comum ao psicoticismo e à criatividade. A coexistência de pensamento sobreinclusivo e um QI elevado dará lugar ao gênio criativo, porque essa combinação gera ideias criativas e originais. Esta é a característica cognitiva subjacente à criatividade. Quando estão presentes o pensamento sobreinclusivo e os sintomas psicóticos, pode aparecer uma psicose mais ou menos grave.

Criatividade e personalidade

Eysenck acreditava que a criatividade é um traço de personalidade que fornece o potencial para o êxito

criativo, mas que a materialização desse potencial depende do psicoticismo, um traço do caráter (na ausência de psicose). O impulso para traduzir a criatividade em êxito depende de aspetos do temperamento psicótico, em concreto do estilo cognitivo sobreinclusivo. Eysenck não sugeria uma relação causal entre gênio e loucura, embora ambos tenham um elemento em comum (o pensamento sobreinclusivo), que ao combinar-se com outros elementos da genialidade ou da loucura pode dar resultados muito diferentes.

A investigação sobre a criatividade apresenta um grande número de complicações. Alguns investigadores afirmam que a criatividade apenas se pode julgar pelos seus resultados, e o próprio Eysenck sentiu-se incapaz de propor uma teoria completa. «Dedico-me a relacionar várias teorias imprecisas», afirmou. A sua obra abrangeu diversas áreas, embora seja sobretudo conhecido pela exploração da personalidade e da inteligência. O seu modelo PEN (psicoticismo, extroversão, neuroticismo) teve grande impacto e foi o ponto de partida de grande parte das investigações posteriores sobre os traços de personalidade. ■



O psicoticismo na ausência de psicose... é o elemento crucial para materializar o traço de criatividade (originalidade) num êxito real.

Hans J. Eysenck



Hans J. Eysenck

Hans Jurgen Eysenck nasceu em Berlim. A mãe era atriz de cinema, e o pai, Eduard, católico, era ator de teatro. Pouco depois do seu nascimento, os pais separaram-se e foi criado pela avó materna. Em 1934, descobriu que só poderia estudar na Universidade de Berlim se se juntasse ao partido nazi, e decidiu transferir-se para Inglaterra para estudar psicologia no University College de Londres.

Casou-se em 1938 e, depois de se livrar do campo de internamento por ser cidadão alemão durante a II Guerra Mundial, doutorou-se e começou a trabalhar num hospital. Posteriormente, fundou e dirigiu o Instituto de Psiquiatria da Universidade de Londres. Em 1950 contraiu novamente matrimónio e em 1955 obteve a cidadania britânica. Em 1966 foi-lhe diagnosticado um tumor cerebral e faleceu num hospício londrino em 1997.

Principais obras

1967 *Fundamentos Biológicos da Personalidade*

1976 *Psychoticism as a Dimension of Personality*

1983 *The Roots of Creativity*



O RENDIMENTO DEPENDE DE TRÊS MOTIVAÇÕES-CHAVE

DAVID C. McCLELLAND (1917–1998)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da necessidade

ANTES

1938 Henry Murray, psicólogo americano, teoriza sobre as necessidades psicogenéticas que modelam a personalidade.

1943 A. Maslow apresenta a sua hierarquia de necessidades em *A Theory of Human Motivation*.

1959 Em *Motivation to Work*, Frederick Herzberg afirma que a motivação das pessoas é o êxito e não o dinheiro.

DEPOIS

1990 Mihály Csíkszentmihályi analisa a motivação do êxito na sua obra *Fluir: Uma Psicologia da Felicidade*.

2002 Martin Seligman estuda a motivação como expressão de força de caráter.

2004 Daniel Goleman aplica à liderança empresarial as ideias de McClelland em *Leadership That Gets Results*.



Ver também: Abraham Maslow 138–39 ■ Mihály Csíkszentmihályi 198–99 ■ Martin Seligman 200–01

Nas décadas de 1960 e 1970 era habitual decidir se se contratava alguém com base na sua formação e no resultado dos testes de QI. No entanto, David McClelland sugeriu que as motivações eram o que melhor permitia prever o êxito no posto de trabalho. Depois de uma vasta investigação, identificou três motivações-chave que, na sua opinião, eram as responsáveis pelo rendimento laboral: a necessidade de poder, de êxito ou realização, e de filiação. Todos contam com as três, mas defendia que há sempre uma que domina e determina o rendimento de cada pessoa no seu trabalho.

As três necessidades básicas

Segundo McClelland, a necessidade de poder ou de controlar os outros é a motivação mais valiosa para um bom chefe ou líder, mas isto só é certo se joga a favor da empresa ou da organização. As pessoas com um grande desejo de poder pessoal não costumam trabalhar bem em equipa.

Opinava que o trabalho de elevada qualidade é proveniente da necessidade de realização, que prediz o sucesso laboral muito melhor do que a inteligência. Acreditava que a motivação para o êxito é o que impulsiona a pessoa competitiva e o que a ajuda a esforçar-se para alcançar novas metas e melhorar.

Para McClelland, a necessidade de filiação (de ter boas relações pessoais) ajuda as pessoas a trabalhar bem em equipa. Em contrapartida, referiu que as pessoas com uma necessidade de filiação pronunciada não costumam ser boas em cargos diretivos.

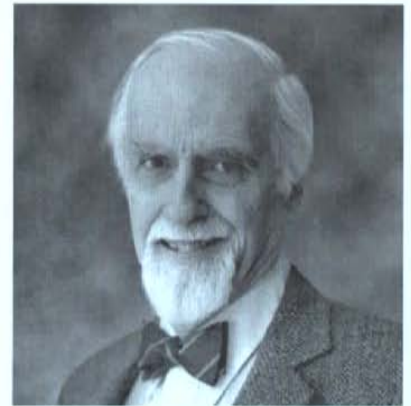
Fez notar que a motivação é proveniente de traços de personalidade que parecem profundamente arraigados no inconsciente. Não somos ple-

namente conscientes das nossas motivações, de modo que não se deveria aceitar de imediato o que dizemos numa entrevista de trabalho sobre o que nos motiva, nem o que respondemos nos questionários. Defendia o uso do teste de percepção temática (TAT), que os psicólogos Henry Murray e Christiana Morgan tinham criado na década de 1930 para revelar aspectos do inconsciente. Este teste, pouco usado no meio laboral, consiste em apresentar uma série de imagens ao sujeito, a partir das quais deve elaborar uma história em que, supostamente, se projetarão as suas capacidades e motivações subjacentes. McClelland concebeu uma forma inovadora de analisar as respostas ao TAT que permitia comparar a idoneidade de diversas pessoas para um posto concreto e determinar qual era a mais adequada.

As ideias de McClelland revolucionaram os procedimentos de seleção de pessoal, e embora os seus métodos de avaliação de candidatos tenham perdido popularidade, os princípios básicos continuam a ser aplicados. Considera-se hoje que a motivação é fundamental para o rendimento no trabalho. ■



McClelland promoveu o teste de percepção temática como ferramenta para avaliar os candidatos a um posto de trabalho. Achava-se que podia revelar as verdadeiras motivações do sujeito.



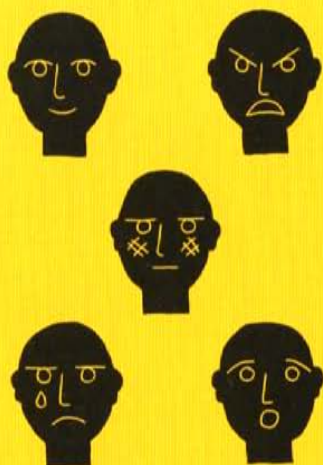
David C. McClelland

David Clarence McClelland nasceu em Mount Vernon (Nova Iorque). Depois de se licenciar na Universidade Wesleyana do Connecticut, obteve um mestrado na de Missouri. Transferiu-se mais tarde para Yale, onde, em 1941, se doutorou em psicologia experimental. Deu aulas em várias universidades antes de aceitar um lugar definitivo em Harvard. McClelland foi ali professor durante 30 anos e dirigiu o Departamento de Relações Sociais.

Em 1963 fundou uma consultoria empresarial e aplicou as suas teorias para ajudar os executivos a avaliar e a formar os funcionários. Em 1987, a Universidade de Boston nomeou-o professor distinto em investigação psicológica, cargo que manteve até à morte, aos 80 anos.

Principais obras

1953 *The Achievement Motive*
1961 *A Sociedade Ambiciosa*
1973 *Testing for Competence Rather Than for Intelligence*
1987 *Estudo da Motivação Humana*
1998 *Identifying Competencies with Behavioral-Event Interviews*



EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Psicologia da emoção

ANTES

1872 Charles Darwin publica *A Expressão das Emoções nos Animais e no Homem*, o primeiro estudo científico sobre as emoções humanas.

Finais do século XIX

William James e o fisiólogo dinamarquês Carl Lange propõem a sua teoria da emoção: as emoções são o resultado e não a causa de mudanças fisiológicas.

1929 Os fisiólogos Walter Cannon e Philip Bard defendem a ideia de que sentimos ao mesmo tempo a ativação fisiológica e a emoção.

DEPOIS

1991 O psicólogo Richard Lazarus afirma, em *Emotion and Adaptation*, que um pensamento deve preceder qualquer emoção ou atividade fisiológica.

A EMOÇÃO É EM ESSÊNCIA UM PROCESSO INCONSCIENTE

NICO FRIJDA (1927–)

Emoções e sentimentos são idiossincráticos; parecem apenas subjetivos, e talvez o misticismo que os rodeia explique por que razão a psicologia da emoção avançou tão lentamente. No entanto, nos últimos 30 anos, a situação

mudou e as descobertas científicas sobre a «sede» das emoções renovaram o seu interesse. Também os psicólogos evolucionistas colocaram perguntas como: para que servem? Como nos ajudaram a sobreviver e a prosperar?

A emoção é em essência um processo inconsciente.



Ver também: William James 38–45 ■ Albert Ellis 142–45 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Charlotte Bühler 336 ■ René Diatkine 338 ■ Stanley Schachter 338

Na sua revolucionária obra publicada em inglês em 1986, *The Emotions*, Nico Frijda explora as leis e a essência das emoções. Crê que residem ali onde se cruzam os processos biológicos e cognitivos; algumas, como o medo, são biologicamente inerentes, ou inatas, e são estas emoções básicas que partilhamos com os outros animais. Outras surgem como resposta a pensamentos, pelo que a sua base é cognitiva, e também, como no caso da indignação ou da humilhação, podem ter uma raiz cultural.

Frijda diferencia claramente emoção e sentimento. As emoções são incontrolláveis, surgem de forma espontânea, e as reações físicas alertam-nos da sua presença, como quando o medo nos aperta o estômago. Por isso afirma que a «emoção é na sua essência um processo inconsciente». Já os sentimentos são a interpretação das emoções e temos mais consciência deles. Podemos pensar sobre um sentimento e tomar decisões a seu respeito. As emoções assaltam-nos, os sentimentos não.

Ação e pensamento

Nico Frijda refere que a emoção e o sentimento não se expressam da mesma forma. As emoções preparam-nos para a ação; nas situações que provocam o medo, são as forças motivadoras que preparam o corpo para fugir ou para lutar. Os outros podem entender, ou pelo menos imaginar, quais são as nossas emoções a partir da nossa conduta. No entanto, os sentimentos podem ser ou não congruentes com a conduta, porque podemos decidir ocultá-los.

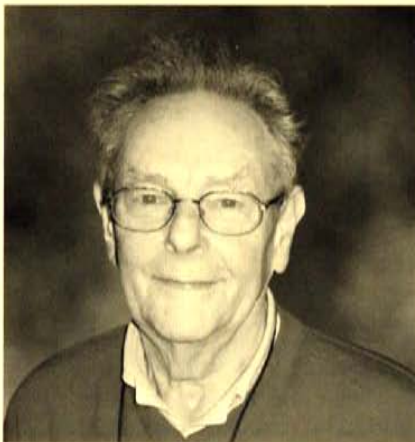
Frijda crê que as emoções básicas nos dão a oportunidade de nos conhecermos melhor. Acompanham a ativação biológica que nos ajuda a percebê-las e a ter mais consciência dos sentimentos resultantes. Assim, podemos tê-las em consideração no momento de tomar decisões e, se refletirmos sinceramente, aprofundar o autoconhecimento. De qualquer forma, Frijda limita as emoções básicas à alegria, vergonha, tristeza, ira e medo. O imperativo biológico de outras, como os ciúmes ou a culpa, é menor.



As emoções, como o medo, são sempre «por qualquer coisa», segundo Frijda. São respostas espontâneas a alterações e revelam muito sobre a nossa relação com o meio envolvente.

Na sua definição e descrição do grupo de leis específicas que regem as emoções, Frijda explica que estas aparecem, crescem e se desvanecem de uma forma muito previsível. A razão interpreta-as como um barómetro, para garantir o nosso bem-estar mental. «O eu emocional e o eu racional não são independentes; pelo contrário, estão muito mais relacionados do que parece.» ■

Nico Frijda



Nico Henri Frijda, filho de académicos judeus de Amesterdão, passou a infância a esconder-se para evitar a perseguição nazi durante a II Guerra Mundial. Frijda estudou psicologia na Gemeente Universiteit (Amesterdão), onde se doutorou em 1956 graças à sua tese *Understanding Facial Expressions*. Atribui o seu interesse inicial pelas emoções a ter-se apaixonado nos anos de estudante por «uma rapariga muito expressiva».

De 1952 a 1956 trabalhou como psicólogo clínico no centro para a neurose do exército holandês,

e regressou depois à investigação e à docência. Nos dez anos seguintes foi professor na Universidade de Amesterdão de psicologia experimental e teórica.

Foi professor convidado em universidades de toda a Europa, em França, Itália, Alemanha e Espanha. Vive com a segunda esposa em Amesterdão.

Principais obras

1986 *The Emotions*

2006 *The Laws of Emotion*

2011 *Emotion Regulation and Free Will*



SEM ESTÍMULOS AMBIENTAIS, A CONDUTA SERIA ABSURDAMENTE CAÓTICA

WALTER MISCHEL (n. em 1930)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Teoria da personalidade

ANTES

c. 400 a. C. Hipócrates sugere que a personalidade depende do nível dos quatro humores no corpo.

1946 Raymond Cattell começa a desenvolver o seu modelo de personalidade de 16 fatores.

1961 Ernest Tupes e Raymond Christal propõem o primeiro modelo de personalidade de «cinco grandes» fatores.

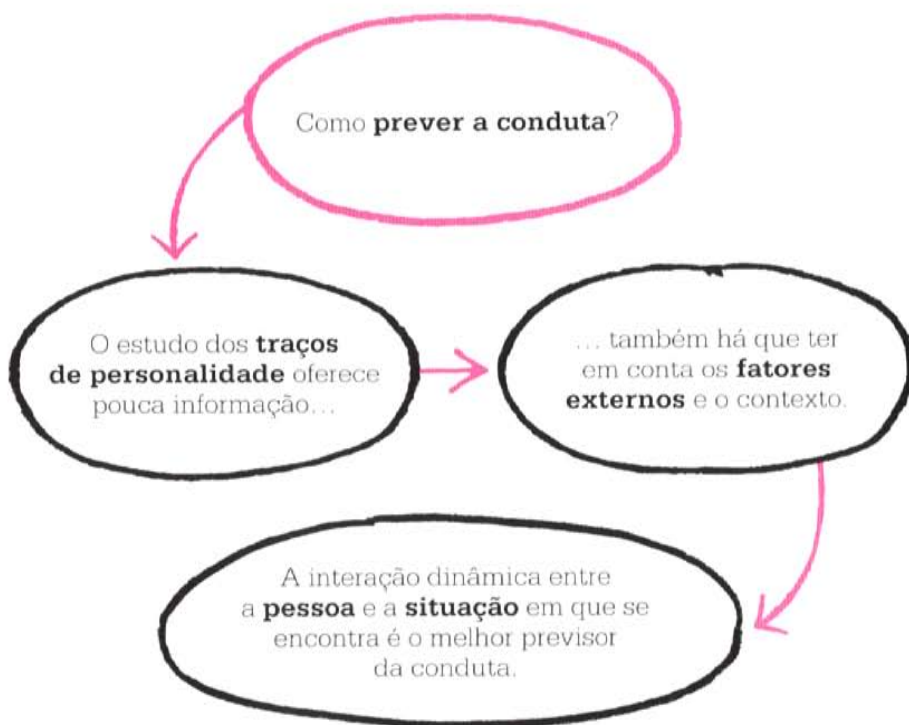
DEPOIS

1975 Hans J. Eysenck cria um questionário de personalidade que permite identificar duas dimensões da personalidade independentes e com base biológica.

1980 Os psicólogos Joyce e Robert Hogan e Rodney Warrenfeltz desenvolvem testes de personalidade exaustivos a partir do modelo dos «cinco grandes» fatores.

Até ao fim da década de 1960, a personalidade costumava ser descrita como um conjunto de traços behavioristas herdados geneticamente. Os psicólogos dedicavam-se a definir e avaliar todos esses traços, já que isto era considerado essencial para entender e prever de forma fiável a conduta de uma pessoa.

Raymond Cattell conseguiu identificar 16 traços da personalidade, e Hans J. Eysenck sugeriu que só havia três ou quatro. Em 1961, os psicólogos americanos Raymond Christal e Ernest Tupes propuseram que os traços de personalidade básicos são cinco (os «cinco grandes»): abertura à experiência, consciência, extroversão, agradabilidade e neuro-



Ver também: Galen 18–19 ■ Gordon Allport 306–07 ■ Raymond Cattell 314–15
■ Hans J. Eysenck 316–21

ticismo ou estabilidade emocional. Depois, em 1968, Walter Mischel surpreendeu os estudiosos da personalidade ao afirmar, em *Personalidade e Avaliação*, que os testes de personalidade clássicos eram quase inúteis. Revira vários estudos que tentavam prever a conduta a partir dos resultados de testes de personalidade e descobriu que apenas acertaram em 9% das ocasiões.

Fatores externos

Mischel chamou a atenção sobre a função que desempenham os fatores externos, como o contexto, na hora de determinar a conduta; acreditava que era necessário analisar a interação dinâmica entre as pessoas e a situação em que se encontram. Seria absurdo supor que a conduta fosse alheia aos fatores externos. Defendeu que analisar repetidamente a conduta de uma pessoa em diferentes situações revelaria características de uma personalidade concreta, em vez de uma lista de traços. A interpretação individual da situação também era tida em conta.

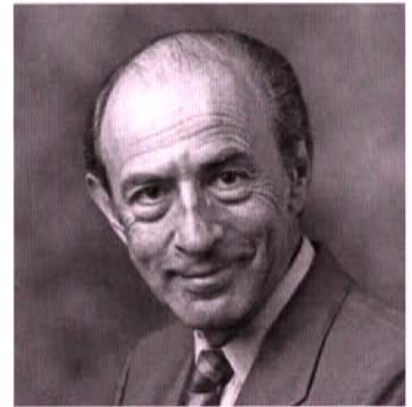
Mischel investigou os hábitos de pensamento que podiam perdurar no tempo e em diferentes situações. Nas suas famosas experiências com



Resistir à tentação em vez de sucumbir à gratificação imediata costuma indicar uma capacidade maior para o êxito na vida, como revelaram os estudos de Mischel sobre a conduta das crianças pequenas.

guloseimas, cujo fim era avaliar a força de vontade, era oferecida a crianças de quatro anos uma guloseima e era-lhes dito que podiam escolher entre comê-la de imediato ou esperar 20 minutos; neste caso, poderiam comer duas. Algumas crianças eram capazes de esperar e outras não. Mischel seguiu-as até à adolescência e informou que as que tinham resistido à tentação eram mais equilibradas e mais fiáveis; obtinham melhores notas, a sua competência social era maior e a autoestima mais elevada. A capacidade de adiar o prazer parecia prever melhor o êxito no futuro do que qualquer outro traço de personalidade previamente medido.

O trabalho de Mischel mudou por completo o rumo do estudo da personalidade e também a forma como são utilizados os perfis de personalidade na seleção de pessoal. Os testes que antes eram a base para escolher um candidato, hoje, consideram-se apenas uma orientação que deve ser interpretada no contexto das situações mais prováveis no posto de trabalho. ■



Walter Mischel

Walter Mischel nasceu na Áustria, mas emigrou para os EUA com a família em 1938, tinha oito anos. Cresceu em Brooklyn (Nova Iorque) e doutorou-se em psicologia clínica em 1956 na Universidade Estatal do Ohio. Começou a sua carreira docente nas universidades do Colorado, Harvard e Stanford, e em 1983 transferiu-se para a Universidade de Colúmbia (Nova Iorque), onde é professor do Departamento de Humanidades.

Ao longo da sua carreira, Mischel recebeu muitos galardões, como os prémios concedidos pela Associação Americana de Psicologia ao cientista distinguido e ao contribuinte científico distinguido, e em 2011 o seu trabalho foi reconhecido com o prestigiado Prémio Grawemeyer de psicologia. É considerado, ainda, um artista prolífico e de talento.

Principais obras

1968 *Personalidade e Aplicação*
1973 *Is Information About Individuals More Important Than Information About Situations?*
2003 *Introduction to Personality*

“

Na realidade, o que nos diz um teste da personalidade de alguém?

Walter Mischel

”



É IMPOSSÍVEL DISTINGUIR O LOUCO DO LÚCIDO NUM HOSPITAL PSIQUIÁTRICO

DAVID ROSENHAN (1932—)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Antipsiquiatria

ANTES

1960 Na obra *O Eu Dividido*, R.D. Laing insiste em que a família constitui uma fonte de transtornos mentais.

1961 Os psicólogos E. Zigler e L. Phillips conseguem demonstrar a enorme coincidência dos sintomas de distintas categorias de transtornos psiquiátricos.

1961 Thomas Szasz, psiquiatra americano de origem húngara, publica a sua polémica obra *O Mito da Doença Mental*.

1967 O psiquiatra britânico David Cooper define o conceito de antipsiquiatria no seu livro *Psiquiatria e Antipsiquiatria*.

DEPOIS

2008 Thomas Szasz publica a obra *Psychiatry: The Science of Lies*.

Os psiquiatras afirmam poder **diagnosticar** os transtornos mentais a partir de sintomas que se podem classificar como enfermidades.



Portanto, deveriam poder **distinguir** as pessoas sãs das doentes mentais.



Uma primeira experiência demonstrou que pessoas sãs podiam ser consideradas doentes mentais.

Uma segunda experiência demonstrou que é possível acreditar que doentes mentais confirmados simulam a perturbação.



É impossível distinguir o louco do lúcido num hospital psiquiátrico.



Os diagnósticos psiquiátricos não são objetivos: existem unicamente na mente do observador.

Ver também: Emil Kraepelin 31 ■ R.D. Laing 150–51 ■ Leon Festinger 166–67 ■ Elliot Aronson 244–45

Na década de 1960, vários peritos designados «anti-psiquiatras» manifestaram a sua recusa em relação aos supostos fundamentais da psiquiatria. Este grupo informal de psiquiatras, psicólogos e trabalhadores sociais afirmava que a psiquiatria é um modelo médico da saúde mental, apesar de não haver sintomas físicos, e que os tratamentos ignoram as necessidades e a conduta dos pacientes.

Em 1973, David Rosenhan fez nos EUA um estudo de campo para determinar a validade do diagnóstico psiquiátrico e chegou à conclusão de que é impossível distinguir os lúcidos dos doentes mentais nos hospitais psiquiátricos.

A primeira parte do estudo consistiu em reunir um grupo de oito pessoas ajuizadas (entre as quais Rosenhan), composto por homens e mulheres de diferentes idades e profissões, os «pseudopacientes», cuja missão era tentar serem admitidos como pacientes em diferentes hospitais psiquiátricos em cinco estados dos EUA. Tinham de marcar uma visita pelo telefone e, já na receção, deviam

queixar-se de que ouviam vozes estranhas que lhes falavam com certa incoerência usando palavras como «vazio» ou «buraco», o que sugeria emoções existenciais de falta de sentido da vida. Além de darem profissões e nomes falsos, deviam referir com sinceridade o resto da história pessoal.

Todos os pseudopacientes foram internados com diagnóstico de esquizofrenia, apesar de não apresentarem sintomas. Os internamentos duraram uma média de 19 dias, durante os quais se comportaram com total normalidade. Escreveram um diário com as suas experiências, primeiro às escondidas e depois abertamente, já que nada lhes foi perguntado a esse respeito. Rosenhan demonstrou que inclusive uma conduta normal é suscetível de ser interpretada como sintoma de transtorno psiquiátrico: um dos comentários mais repetidos nas histórias clínicas dos pseudopacientes foi que «o paciente dedica-se à escrita».

Os pseudopacientes descreveram a sua estada nos hospitais como uma experiência de despersonalização e

impotência. Os seus diários refletiram que o tempo que o corpo clínico lhes dedicava não ultrapassava os sete minutos em média. Se o pessoal do hospital não os detetou, outros pacientes questionaram a sua condição de doentes, às vezes duramente: «Tu não estás louco! És um jornalista que nos veio espiar!»

Considerar lúcido o louco

Na segunda parte do estudo, Rosenhan informou falsamente um hospital universitário e de investigação (que conhecia o primeiro estudo) de que, durante os três meses seguintes, um ou mais pseudopacientes tentariam ser admitidos no seu centro, e pediu que cada novo paciente fosse avaliado em relação à possibilidade de ser um pseudopaciente. De 193 internamentos genuínos, 41 foram considerados duvidosos pelo menos por um membro da equipa e 23 foram identificados como possíveis pseudopacientes por pelo menos um psiquiatra.

Os estudos de Rosenhan geraram uma onda de controvérsia e fizeram com que muitas instituições melhorassem a atenção aos pacientes. ■

David Rosenhan



David Rosenhan nasceu nos EUA em 1932. Depois de se licenciar em psicologia no Yeshiva College de Nova Iorque, obteve um mestrado e um doutoramento na Universidade de Colúmbia, na mesma cidade. Especializou-se em psicologia clínica e social e tornou-se um perito, tanto em táticas como em tomada de decisões judiciais. De 1957 a 1970 trabalhou nas universidades de Swarthmore, Princeton e Haverford, antes de se transferir para a de Stanford, onde ensinou durante quase 30 anos e hoje continua a ser professor emérito de psicologia e direito.

Rosenhan é membro da Associação Americana para o Avanço da Ciência. Fundou o Grupo de Análise de Julgamentos e é desde há muito tempo um importante defensor dos direitos legais dos pacientes psiquiátricos.

Principais obras

1968 *Foundations of Abnormal Psychology* (com Perry London)
1973 *On Being Sane in Insane Places*
1997 *Abnormality* (com Martin Seligman e Lisa Butler)



AS TRÊS FACES DE EVA

CORBETT H. THIGPEN (1919–1999)
HERVEY M. CLECKLEY (1903–1984)

EM CONTEXTO

ORIENTAÇÃO

Transtornos mentais

ANTES

Década de 1880 Pierre Janet descreve o TPM como estados de consciência múltipla e estabelece o termo «dissociação».

1887 O cirurgião Eugène Azam documenta as múltiplas personalidades de Felida X.

1909 Mortin Prince narra o caso de Christine Beauchamp em *The Dissociation of Personality*.

DEPOIS

Década de 1970 A psiquiatra americana Cornelia Wilbur associa definitivamente o TPM aos maus tratos infantis.

1980 A Associação Americana de Psiquiatria publica a terceira edição do *Manual Diagnóstico e Estatístico das Doenças Mentais* e legitima o TPM.

1994 O TPM é renomeado transtorno de identidade dissociativo.

O transtorno de personalidade múltiplo (posteriormente denominado transtorno de identidade dissociativo) é caracterizado pela existência de duas ou mais identidades diferenciadas na personalidade de um único indivíduo. Eberhnardt Gmelin foi o primeiro a descrevê-lo em 1791, e durante os 150 anos seguintes foram documentados mais 100 casos clínicos. Julgava-se que se organizava devido aos maus tratos na infância e que se podia curar voltando a integrar as personalidades secundárias na principal.

Um dos casos de TPM mais famosos é o de Eva White. Eva foi enviada a Thigpen e Cleckley em 1952, queixando-se de fortes dores de cabeça e desmaios ocasionais. Era uma mulher educada e bastante requintada, de 25 anos, casada e com uma filha de quatro anos. Esteve em tratamento 14 meses.

Eva relatou aos médicos um episódio perturbador: comprara uns vestidos extravagantes que não se podia permitir usar, mas não se lembrava de o ter feito. Enquanto explicava isto, a sua atitude alterou-se. Pareceu con-

Eva White

Recatada, reservada, tímida, reprimida, compulsiva. Sem consciência das outras duas personalidades.

Eva Black

Extrovertida, dura, irresponsável, superficial, histérica. Consciente de Eva White, mas não de Jane.

Jane

Madura, audaz, interessante, compassiva. Consciente das duas Evas, mas apenas desde o seu próprio aparecimento.

Ver também: Pierre Janet 54-55 ■ Timothy Leary 148 ■ Milton Erickson 336

fusa por momentos e depois a expressão do seu rosto mudou. Abriu mais os olhos, sorriu provocadoramente, começou a falar com um tom animado e coquete e até pediu um cigarro, apesar de não fumar.

Era «Eva Black», uma personalidade tão diferente que inclusive tinha alergia ao náilon, ao contrário de Eva White. Esta não tinha consciência da existência de Eva Black, que, pelo contrário, estava plenamente consciente da outra, que desprezava: «É tão idiota...»

Personalidades distintas

As duas personalidades foram submetidas a uma bateria de testes psicológicos. Eva White tinha um QI ligeiramente superior ao de Eva Black, mas entravam ambas na categoria de «inteligente, normal». Foi explorada a dinâmica da personalidade com o teste de Rorschach (no qual o sujeito explica como entende umas manchas de tinta). As diferenças foram espetaculares: Eva Black apresentava uma tendência dominante para o histerismo e a capacidade de aceitar as normas. Eva White, pelo contrário, manifestou «contenção, ansiedade e traços obsessivo-compulsivos»,

“

‘Quando saio e me embebedo’, disse Eva Black, ‘ela é que acorda com ressaca.’

Thigpen e Cleckley

”



A história de Eva, o caso mais célebre de TPM, foi dado a conhecer num livro e num filme intitulados *As Três Faces de Eva*, que cativaram o público.

além da incapacidade de aceitar a sua própria hostilidade.

Julgou-se que o transtorno de Eva era resultado de ter sofrido maus tratos na infância, pelo que o tratamento se centrou no esforço para a fazer regressar à primeira infância, utilizando a hipnose para recuperar a Eva Black. Finalmente foi feita uma tentativa para ativar as duas personalidades ao mesmo tempo, e Eva entrou em transe. Despertou com uma terceira personalidade, Jane, a sua terceira face e uma personagem mais capaz e interessante do que Eva White. Parecia combinar as facetas positivas das duas Evas, sem as suas fraquezas. Jane tinha consciência das duas Evas, mas nenhuma tinha consciência de Jane.

Jane parecia o resultado do equilíbrio entre as duas Evas e foi reforçada por ser a que melhor captava a complexa dinâmica das três personalidades: as duas Evas integraram-se em Jane.

Casos de TPM como este são muito raros, mas julga-se que casos mais leves são habituais. A minuciosa documentação de estudos de situações semelhantes inspirou protocolos de diagnóstico e tratamento que tornam muito tratável este transtorno. ■

Corbett H. Thigpen e Hervey M. Cleckley

Corbett H. Thigpen nasceu em Macon (Geórgia, EUA). Interessado por magia desde pequeno, conservou esse interesse toda a vida. Licenciou-se na Universidade Mercer em 1942 e, três anos depois, na Faculdade de Medicina da Geórgia. Durante a II Guerra Mundial serviu no exército dos EUA, e em 1948 iniciou uma brilhante carreira como psiquiatra privado juntamente com Hervey M. Cleckley. Durante duas décadas, ambos deram aulas nos departamentos de psiquiatria e neurologia da Faculdade de Medicina da Geórgia. Thigpen era conhecido como «o professor que recebe uma ovação no fim de cada aula». Reformou-se em 1987.

Hervey M. Cleckley nasceu em Augusta (Geórgia, EUA). Licenciou-se na Universidade da Geórgia em 1924, onde se revelou um excelente desportista. Obteve uma bolsa Rhodes para a Universidade de Oxford, onde se licenciou em 1926. Cleckley desenvolveu toda a sua carreira na Faculdade de Medicina da Geórgia, desempenhando diferentes cargos, como o de presidente fundador do Departamento de Psiquiatria e Conduta Saudável. Em 1941 publicou *The Mask of Sanity*, um estudo essencial para compreender a conduta dos psicopatas.

Principais obras

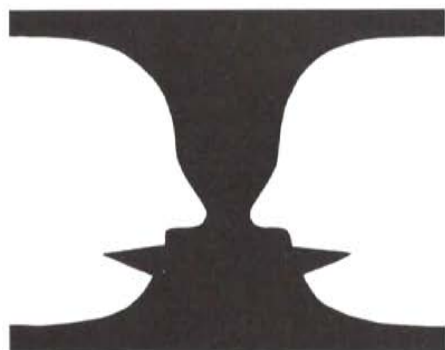
1941 *The Mask of Sanity* (Cleckley)

1957 *As Três Faces de Eva* (Thigpen e Cleckley)

BIOGRAF

IAS

BIOGRAFIAS



A investigação sobre os mecanismos da mente remonta às primeiras civilizações, embora durante muito tempo fosse de natureza filosófica, mais do que científica no sentido moderno. Até à segunda metade do século XIX não foi possível uma verdadeira análise científica dos nossos processos mentais; surgiu então a psicologia como disciplina independente. Neste livro são examinadas as ideias de alguns investigadores-chave desse campo, mas foram muitos mais os que contribuíram para o desenvolvimento da ciência da psicologia. Estruturalistas e behavioristas, psicanalistas e terapeutas cognitivos, todos os intelectuais em seguida referidos contribuíram para aprofundar a compreensão da nossa unicidade como seres humanos.

JOHN DEWEY 1859–1952

O americano John Dewey teve grande influência no desenvolvimento da ciência e da filosofia do pensamento humano na primeira metade do século XX. Sendo acima de tudo um psicólogo behaviorista, a sua aplicação do pragmatismo filosófico à sociedade teve grande impacto na teoria e na prática educativa nos EUA.

Ver também: William James 38–45 ■ G. Stanley Hall 46–47

W.H.R. RIVERS 1864–1922

William Halse Rivers Rivers, cirurgião, neurólogo e psiquiatra inglês, especializou-se na relação entre mente e corpo e publicou diversos artigos-chave sobre transtornos neurológicos, entre eles a histeria. Famoso sobretudo pela sua obra sobre a neurose de guerra, é considerado um dos fundadores da antropologia médica. Os métodos de análise intercultural que aplicou na sua expedição às ilhas

do estreito de Torres, no Pacífico, lançaram os alicerces dos futuros estudos de campo.

Ver também: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Sigmund Freud 92–99

EDWARD B. TITCHENER 1867–1927

O inglês Edward Bradford Titchener estudou psicologia experimental, primeiro em Oxford e mais tarde na Alemanha sob a orientação de William Wundt. Em 1892 transferiu-se para os EUA, onde se deu a conhecer como o pai da psicologia estruturalista, que desmembra a experiência humana e a classifica em estruturas elementares. Dado que a psicologia estruturalista se baseia na introspeção, estabeleceu polémica com o behaviorismo, que na altura ganhava popularidade. Na década de 1920, Titchener gozava ainda de autoridade, mas tinha já muito poucos seguidores. Escreveu vários manuais de psicologia, como *An Outline of Psychology* (1896), *Experimental Psychology* (1901–1905) e *A Textbook of Psychology* (1910).

Ver também: Wilhelm Wundt 32–37 ■ William James 38–45 ■ J.P. Guilford 304–05 ■ Edwin Boring 335

WILLIAM STERN 1871–1938

William (Wilhelm) Stern, de origem alemã, foi uma figura capital na fundação da psicologia do desenvolvimento. A sua obra *Recordação, Palavras e Mentira na Primeira Infância* (1905), em colaboração com a mulher, Clara, baseou-se na observação dos três filhos. O seu método – a «psicologia personalista» – investigava a trajetória do desenvolvimento individual combinando a psicologia aplicada, diferencial, genética e geral. Pioneiro da psicologia forense, foi o primeiro a utilizar o ponto de vista nomotético-ideográfico. É recordado sobretudo pela sua obra sobre os testes de quociente intelectual (QI) para avaliar a inteligência das crianças: obtém-se dividindo a idade mental do sujeito pela idade cronológica e multiplicando o resultado por 100.

Ver também: Alfred Binet 50–53 ■ Jean Piaget 262–69

CHARLES SAMUEL MYERS**1873–1946**

Este psicólogo checo, com Kurt Koffka e Wolfgang Köhler, estabeleceu a psicologia da Gestalt nos EUA na década de 1930. A Gestalt baseava-se em certas teorias da organização perceptual. Face ao molecularismo de Wundt, Max Wertheimer advogou o estudo do todo; é sua a afirmação: «O todo é mais do que a soma das suas partes.» Além disso, Wertheimer imaginou a lei da Prägnanz, segundo a qual a mente processa a informação visual adotando as formas mais simples.

Ver também: Kurt Lewin 218–23

- Solomon Asch 224–27
- Raymond Cattell 314–15
- W.R.H. Rivers 334

MAX WERTHEIMER**1880–1943**

Estabeleceu a psicologia da Gestalt nos EUA na década de 1930. A Gestalt baseava-se em certas teorias da organização perceptual. Face ao molecularismo de Wundt, Max Wertheimer advogou o estudo do todo; é sua a afirmação: «O todo é mais do que a soma das suas partes.» Além disso, Wertheimer imaginou a lei da Prägnanz, segundo a qual a mente processa a informação visual adotando as formas mais simples.

Ver também: Abraham Maslow 138–39 ▪ Solomon Asch 224–27

ELTON MAYO**1880–1949**

Na década de 1930, sendo professor de organização industrial em Harvard, este psicólogo australiano fez uma série de experiências de Haw-

thorne. Utilizando ferramentas da psicologia, da fisiologia e da antropologia, examinou durante cinco anos a produtividade e a disposição de seis operários, ao mesmo tempo que introduzia mudanças nas suas condições de trabalho. O resultado mais surpreendente foi o modo como responderam à observação; assim, chama-se efeito Hawthorne à alteração do comportamento das pessoas que se sabem estudadas. Essa experiência teve grande impacto na ética industrial e nos métodos de investigação das ciências sociais.

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07

HERMANN RORSCHACH**1884–1922**

Quando estudava na Suíça, chamavam a Rorschach «Kleck» (borrão) porque estava sempre a desenhar. Anos mais tarde, imaginou o teste que tem o seu nome, no qual a interpretação de uma série de folhas com manchas de tinta pode revelar certos transtornos psicológicos. Morreu com apenas 37 anos, um ano após publicar o seu famoso teste em *Psicodiagnóstico* (1921). Outros desenvolveram mais tarde o teste, o que deu lugar a quatro métodos diferentes, todos imperfeitos; em 1993, John Exner conjugou-os no sistema compreensivo.

Ver também: Alfred Binet 50–53 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–07

CLARK L. HULL**1884–1952**

Os primeiros estudos do americano Clark Leonard Hull abrangeram a psicométrica e a hipnose, como refletiu *Aptitude Testing* (1929) e *Hyp-*

nosis and Suggestibility (1933). Em *Mathematico-Deductive Theory of Rote Learning* (1940), de orientação behaviorista, Hull avaliava qualquer comportamento (inclusive o animal) mediante uma equação matemática. Desenvolveu a sua teoria em *Princípios de Conduta* (1943); examinava os efeitos do esforço na conexão estímulo-resposta. A sua teoria global da conduta foi um dos sistemas de investigação psicológica *standards* da época.

Ver também: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Alfred Binet 50–53 ▪ Ivan Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65

EDWIN BORING**1886–1968**

Uma das destacadas figuras da psicologia experimental, centrou-se no estudo dos sistemas sensorial e perceptivo humanos. Popularmente é conhecido por uma figura ambígua, versão de uma prévia de W.E. Hill, que representava uma jovem/anciã. Em Harvard, na década de 1920, separou o Departamento de Psicologia do de Psiquiatria e transformou-o numa escola rigorosamente científica que unificou o estruturalismo e o behaviorismo. O seu primeiro livro, *A History of Experimental Psychology* (1929), teve a continuação em *Sensation and Perception in the History of Experimental Psychology* (1942).

Ver também: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Edward B. Titchener 334

FREDERIC BARTLETT**1886–1969**

Primeiro professor de psicologia experimental da Universidade de Cambridge (1931–1951), é conhecido pelas

suas experiências sobre a memória, nas quais pedia aos participantes que lessem qualquer texto escrito por ele mesmo (como *A guerra dos fantasmas*) para voltarem a explicá-lo depois. Muitos acrescentavam pormenores que não estavam no original ou alteravam o seu sentido para o adaptar à própria cultura. Concluiu que, mais do que recordar o texto, o reconstruíam.

Ver também: Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ W.H.R. Rivers 334

CHARLOTTE BUHLER 1893–1974

Psicóloga alemã, fundou, em 1922, o Instituto de Psicologia de Viena junto com o marido, Karl. Os seus estudos sobre a personalidade e o desenvolvimento cognitivo infantil abarcaram o desenvolvimento ao longo da vida. Se Jung distinguiu três etapas da vida, Bühler propôs quatro: 0-15, 16-25, 26-45 e 46-65. Encontrou vínculos entre as emoções da idade adulta e da primeira infância. O seu teste dos mundos é um recurso terapêutico que usa uma série de miniaturas numeradas para revelar o mundo emocional interior da criança. Depois de publicar *From Birth to Maturity* (1935) e *From Childhood to Old Age* (1938), mudou-se para os EUA. Na década de 1960 contribuiu para o desenvolvimento da psicologia humanista.

Ver também: Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Viktor Frankl 140 ■ Gordon Allport 306–13

DAVID WECHSLER 1896–1981

Americano nascido na Roménia, Wechsler trabalhou durante a I Guerra

Mundial como psicólogo do exército juntamente com Edward Thorndike e Charles Spearman, aplicando o teste Army Alpha para avaliar a inteligência grupal. Mais tarde desenvolveu os testes de Binet, integrando o raciocínio não verbal. Wechsler acreditava que a inteligência não consiste apenas na capacidade de pensar racionalmente, mas também na de atuar com resolução e interatuar eficazmente com o meio. Em 1939, foi publicada a escala Wechsler de inteligência para crianças; a escala Wechsler de inteligência para adultos (1955) é ainda o teste de inteligência mais usado.

Ver também: Francis Galton 28–29 ■ Alfred Binet 50–53 ■ David C. McClelland 322–23

NANCY BAYLEY 1899–1994

A psicóloga infantil americana Nancy Bayley especializou-se na medição do desenvolvimento motor e intelectual. Para a sua tese de doutoramento avaliou o medo nas crianças estudando o sistema nervoso simpático mediante a análise do nível de humidade nas glândulas sudoríparas. As escalas Bayley do desenvolvimento psicomotor (1969) continuam a ser a medida *standard* mundial do desenvolvimento mental e físico das crianças até aos 42 meses.

Ver também: Edwin Guthrie 74 ■ Simon Baron-Cohen 298–99

MILTON ERICKSON 1901–1980

As experiências deste psicólogo americano transformaram-no numa autoridade mundial no que se refere à hipnose e ao transe. É famoso pela técnica do «aperto de mãos», que

induz o transe confundindo a mente com um momento de «vazio behaviorista» quando o aperto é interrompido. Considerado o fundador da hipnoterapia, teve enorme influência no desenvolvimento na terapia centrada nas soluções, a terapia familiar, a terapia sistémica e em certos tratamentos de terapia breve como a PNL (programação neurolinguística).

Ver também: B.F. Skinner 78–85 ■ Stanley Milgram 246–53.

ALEXANDER LURIA 1902–1977

Nascido em Kazán (Rússia), estudou no Instituto de Psicologia de Moscovo. Os seus estudos sobre os tempos de reação e os processos do pensamento deram origem ao seu «método motor combinado» e à primeira máquina detetora de mentiras. Depois estudou medicina e especializou-se em neurologia. Conjugando o físico e o mental, deu importantes contributos acerca da lesão cerebral, da perda de memória, da percepção e da afasia. As histórias que relata em livros como *Mundo Perdido e Recuperado: História de Uma Lesão* (1972) contribuíram para popularizar a neurologia.

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Noam Chomsky 294–97

DANIEL LAGACHE 1903–1972

Estudou psicologia experimental, psicopatologia e fenomenologia motivado pelas aulas do psicólogo Georges Dumas. Perito em medicina forense e criminologia, encontram-se entre as suas obras-chave *La jalousie amoureuse* (1947) e «Duelo patológico» (em

A *Psicanálise*, 1956). Depois de expulso da Associação Psicanalítica Internacional, em 1953, pelas suas críticas ao autoritarismo médico de Sacha Nacht, fundou a Sociedade Francesa de Psicanálise juntamente com Jacques Lacan. Como teórico freudiano, Lagache contribuiu para a difusão da psicanálise entre o grande público, sobretudo ao vinculá-la à experiência clínica.

Ver também: Jacques Lacan 122–23

ERNEST R. HILGARD

1904–2001

Na década de 1950, Hilgard e a esposa, Josephine, estudaram a hipnose na Universidade de Stanford e, em 1957, fundaram o Laboratório de Investigação sobre a Hipnose. Com André Muller Weitzenhoffer, desenvolveu as escalas Stanford de suscetibilidade hipnótica (1959). A sua controversa teoria neodissociativa e o «efeito do observador oculto» (1977), segundo a qual sob a hipnose alguns estados de consciência subsistemáticos são regulados por um sistema de controlo executivo, resistiram à passagem do tempo assim como as suas obras *Conditioning and Learning* (com D.G. Marquis, 1940) e *Introdução à Psicologia* (1953).

Ver também: Ivan Pavlov 60–61
 ■ Leon Festinger 166–67 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85

GEORGE KELLY

1905–1967

Deu um importante contributo à psicologia da personalidade com *Psicologia das Construções Pessoais* (1955). A sua visão humanista sugere que os indivíduos constroem a sua personalidade mediante a ava-

liação cognitiva dos acontecimentos. Daí é proveniente o «teste do repertório de construção de papéis», que se usa para investigar e diagnosticar a natureza da personalidade; próprio da psicologia e da terapia cognitivas, também é usado nos âmbitos do comportamento organizacional e educativo.

Ver também: Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Carl Rogers 130–37
 ■ Ulric Neisser 339

MUZAFER SHERIF

1906–1988

Depois de passar pela Universidade de Istambul, Sherif transferiu-se para os EUA. Em 1935, doutorou-se em Colúmbia com uma tese sobre a influência dos fatores sociais na percepção (*The Psychology of Social Norms*, 1936) e que foi conhecida como a «experiência do efeito autocinético». Um dos seus contributos foi a combinação de métodos experimentais no laboratório e no trabalho de campo. Em colaboração com a mulher, fez experiências como a de «a cova do ladrão» (1954): instalou-se num acampamento de escuteiros para observar as origens dos preconceitos, conflitos e estereótipos nos grupos sociais. A sua teoria do conflito realista ainda serve de fundamento para a nossa compreensão do comportamento grupal. Desenvolveu a teoria do julgamento social (1961) com Hovland.

Ver também: Solomon Asch 224–27 ■ Philip Zimbardo 254–55

NEAL MILLER

1909–2002

Psicólogo americano, foi bolseiro de investigação em Viena sob a tutela de Anna Freud e Heinz Hartman.

Depois de ler *Patologia Cortico-visceral* (1954), propôs-se demonstrar que os órgãos internos e as suas funções podiam ser facilmente manipulados. As suas descobertas originaram a técnica do *biofeedback*, que pretende melhorar o estado do paciente treinando-o para responder aos sinais provenientes do seu próprio corpo.

Ver também: Anna Freud 111
 ■ Albert Bandura 286–91

ERIC BERNE

1910–1970

Psiquiatra e psicanalista canadiano, desenvolveu a teoria da análise transacional, que situa a comunicação verbal no centro da psicoterapia. As palavras dos interlocutores são consideradas numa relação de estímulo-resposta. Cada indivíduo divide-se em três *alter ego*: criança, adulto e pai, e em cada estímulo ou resposta intervém um deles. Em *Jogos em que Participamos* (1964), sugere que os «jogos» ou padrões de conduta entre os indivíduos podem indicar sentimentos ou emoções ocultas.

Ver também: Erik Erikson 272–73
 ■ David C. McClelland 322–23

ROGER W. SPERRY

1913–1994

Os estudos de Sperry, neurobiólogo americano, sobre o corpo caloso – o conjunto de feixes de fibras nervosas que transmitem sinais entre os hemisférios cerebrais – significaram um importante avanço no tratamento de certo tipo de epilepsia. Em 1981, Sperry recebeu, com David Hubel e Torsten Wiesel, o Prémio Nobel de Fisiologia e Medicina pelo seu trabalho sobre a teoria do cérebro dividido, que explica que os he-

misférios estão especializados em distintas funções.

Ver também: William James 38–45 ■ Simon Baron-Cohen 298–99

SERGE LBOVICI 1915–2000

Psiquiatra freudiano, estudou o desenvolvimento infantil e adolescente, especialmente o processo de vinculação entre a mãe e o bebê, e também se encarregou de introduzir a psicanálise infantil em França. Escreveu *Tratado de Psiquiatria da Criança e do Adolescente* (com outros autores, 1989) e *L'arbre de vie – Éléments de la psychopathologie du bébé* (2002).

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ■ Anna Freud 111

MILTON ROKEACH 1918–1988

Milton Rokeach, psicólogo social americano de origem polaca, estudou como as crenças religiosas afetam os valores e as atitudes. Na sua teoria do dogmatismo examinou as características cognitivas da abertura e da rigidez mental (*The Open and Closed Mind*, 1960). A sua escala de dogmatismo, que mede imparcialmente a rigidez da mente, ainda se usa, e o seu inquérito dos valores é considerado um dos meios mais eficazes para avaliar as crenças e os valores de um grupo. Em *The Great American Values Test* (1984), o autor Milton Rokeach e outros autores mediam as mudanças nas opiniões para demonstrar que a televisão pode alterar os valores das pessoas.

Ver também: Leon Festinger 166–67 ■ Solomon Asch 224–27 ■ Albert Bandura 286–91

RENE DIATKINE 1918–1997

Este psiquiatra e psicanalista francês teve um papel fundamental no desenvolvimento da psiquiatria dinâmica. Diatkine deu prioridade às emoções e aos processos mentais subjacentes, mais do que ao comportamento observável, e além disso colaborou no desenvolvimento do sistema de saúde mental institucional. *La psychanalyse précoce: le processus analytique chez l'enfant* (com Janine Simon, 1972), obra que versa as fantasias primárias, é uma das mais destacadas de Diatkine.

Ver também: Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–23

PAUL MEEHL 1920–2003

As investigações feitas pelo psicólogo americano Paul Meehl tiveram grande impacto no campo da saúde mental e da metodologia investigadora. Na obra *Clinical versus Statistical Prediction: A Theoretical Analysis and a Review of the Evidence* (1954), Paul Meehl defendia que para a predição da conduta eram mais eficazes os métodos matemáticos do que as análises clínicas. Em 1962, encontrou uma base genética para explicar a origem da esquizofrenia, que até esse momento era atribuída a uma atenção parental deficiente. Os estudos que o psicólogo Paul Meehl realizou sobre o determinismo e o livre-arbítrio, centrados na indeterminação quântica, foram reunidos na obra *The Determinism-Freedom and Mind-Body Problems* (escrita com Herbert Feigl, 1974).

Ver também: B.F. Skinner 78–85 ■ David Rosenhan 328–29

HAROLD H. KELLEY 1921–2003

Psicólogo social americano, doutorou-se sob a tutela de Kurt Lewin no Instituto de Tecnologia do Massachusetts. Na sua primeira obra, *Communication and Persuasion* (com Hovland e Janis, 1953), distinguia três partes na comunicação: «quem» diz qualquer coisa, «o que» diz e «a quem». Tal visão, bem acolhida, mudou a forma de as pessoas tal como os políticos se apresentarem a si mesmas. Em 1953, começou a trabalhar com John Thibaut, e juntos escreveram *The Social Psychology of Groups* (1959) e *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence* (1978).

Ver também: Leon Festinger 166–67 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Noam Chomsky 294–97

STANLEY SCHACHTER 1922–1997

Americano conhecido principalmente pela teoria dos dois fatores da emoção, que desenvolveu com Jerome Singer (teoria Schachter-Singer) e afirma que as sensações físicas estão ligadas às emoções (como nos casos da aceleração do coração e da tensão muscular associadas à sensação de medo) e que a cognição é afetada pelo estado fisiológico do indivíduo.

Ver também: William James 38–45 ■ Leon Festinger 166–67

HEINZ HECKHAUSEN 1926–1988

Psicólogo alemão, foi uma autoridade mundial em psicologia motivacional. Realizou uma investigação pós-doutoral sobre as esperanças e

os receios do êxito e do fracasso, e o seu trabalho sobre o desenvolvimento motivacional infantil culminou no modelo de motivação cognitivo avançado (Heckhausen e Rheinberg, 1980). A sua obra *Motivação e Ação* (1980), escrita em colaboração com a sua filha Jutta, teve uma influência duradoura.

Ver também: Zing-Yang Kuo 75
▪ Albert Bandura 286–91 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

ANDRE GREEN

1927–

Este psicanalista francês, nascido no Egito, interessou-se pela teoria da comunicação e da cibernética enquanto fazia experiências sob a tutela de Jacques Lacan na década de 1950. Com o tempo, transformou-se num duro crítico de Lacan, que, segundo ele, enfatizava demasiado a forma simbólica e estrutural, o que invalidava as suas exposições freudianas. No final da década de 1960, regressou à análise de raízes freudianas com a exploração do negativo em «La mère morte» (*Narcissisme de vie. Narcissisme de mort*, 1983), em que a mãe está psicologicamente morta para a criança, mas, como continua presente, confunde-a e assusta-a.

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ▪ Donald Winnicott 118–21
▪ Jacques Lacan 122–23
▪ Françoise Dolto 279

ULRIC NEISSER

1928–

A obra mais conhecida de Neisser, americano de origem alemã, é *Cognitive Psychology* (1967), centrada nos processos mentais. Mais tarde criticou a psicologia cognitiva: consi-

derava que o seu desenvolvimento ignorara o papel da percepção. A sua especialidade é a memória: em 1995, dirigiu o grupo de trabalho Intelligence, Knows and Unknowns da Associação Americana de Psicologia, que estudou as teorias sobre as provas de inteligência. Os seus artigos foram recolhidos em *The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures* (1998).

Ver também: George Armitage Miller 168–73 ▪ Donald Broadbent 178–85

JEROME KAGAN

1929–

Destacada figura americana da psicologia do desenvolvimento, considera que a fisiologia influi mais do que o meio nos traços psicológicos. A sua obra sobre os aspetos biológicos do desenvolvimento infantil – os efeitos do receio e o medo sobre a consciência de si mesmo, a moralidade, a memória e o simbolismo – estabeleceu as bases da investigação sobre a fisiologia do temperamento. O seu trabalho influenciou os estudos sobre a conduta para além da psicologia, em âmbitos como a criminologia, a educação, a sociologia ou a política.

Ver também: Sigmund Freud 92–99 ▪ Jean Piaget 262–69

MICHAEL RUTTER

1933–

Psiquiatra britânico, revolucionou questões como o desenvolvimento infantil e os problemas de conduta. Em *Maternal Deprivation Reassessed* (1972) rejeitou a teoria do apego seletivo de John Bowlby e declarou que os vínculos emocionais múltiplos são normais na infância. Nas suas

últimas investigações distinguia entre a «deprivação» (perda de algo) e a privação (falta de algo que nunca se teve), e vinculava a conduta antissocial à discórdia familiar mais do que à privação do afeto materno.

Ver também: John Bowlby 272–77 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN

1944–

Psicólogo alemão famoso pelo seu modelo de comunicação, reunido na sua obra em três volumes *Miteinander reden* (1981, 1989 e 1998), afirma que em qualquer parte de uma conversa há quatro níveis de comunicação – falar sobre os factos; fazer uma declaração sobre nós próprios; fazer um comentário sobre a nossa relação com a outra pessoa; ou pedir à outra pessoa que faça qualquer coisa – e defende que quando as pessoas falam e ouvem em diferentes níveis se verificam mal-entendidos.

Ver também: B.F. Skinner 78–85
▪ Kurt Lewin 218–223

JOHN D. TEASDALE

1944–

Psicólogo britânico, investigou sobre a depressão do ponto de vista cognitivo. Juntamente com Zindel Segal e Mark Williams, Teasdale desenvolveu a terapia cognitiva baseada na consciência plena (TCBCP), que inclui técnicas de meditação oriental. Na referida terapia é pedido aos pacientes com graves depressões recorrentes que enfrentem expressamente os pensamentos negativos e os observem com distanciamento e objetividade.

Ver também: Gordon H. Bower 194–95 ▪ Aaron Beck 174–77

GLOSSÁRIO

Apego Relação emocional na qual uma pessoa procura a proximidade de outra em cuja presença acha segurança; verifica-se particularmente nas crianças pequenas em relação aos pais.

Aprendizagem por ensaio e erro Teoria proposta originalmente por Edward Thorndike que defende que a aprendizagem se dá por intermédio do ensaio de diversas respostas e repetição das que provocam resultados desejáveis.

Aprendizagem social Teoria da aprendizagem baseada na observação do comportamento das pessoas e das consequências de tal comportamento. O principal defensor desta teoria foi Albert Bandura.

Arquétipos Segundo a teoria de Carl Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço que fundou a psicologia analítica, são estruturas herdadas no **inconsciente coletivo** que organizam as nossas experiências. Costumam ser representados em mitos e lendas.

Associação I) Explicação filosófica sobre a formação do conhecimento, segundo a qual este é o produto da conexão ou associação de ideias simples que formam ideias complexas. II) Vínculo entre dois processos psicológicos, formado com base na sua associação na experiência passada.

Associacionismo Teoria que defende que as conexões neuronais inatas ou adquiridas ligam estímulos e respostas, o que determina padrões de conduta definidos.

Atenção Termo genérico conferido aos processos usados na percepção seletiva, focalizada.

Autismo Denominação informal do transtorno do espectro autista (TEA), conjunto de disfunções mentais caracterizadas por um enstimesamento extremo e falta de empatia, atividades motoras repetitivas e insuficiência das aptidões linguística e concetual.

Autorrealização Completo desenvolvimento das próprias potencialidades. Na teoria de Abraham Maslow, esta é a necessidade superior do ser humano.

Behaviorismo Teoria psicológica que defende que o objeto de estudo apenas pode ser o comportamento observável, que pode ser descrito e avaliado em termos objetivos.

Behaviorismo propositivo Tese de Edward Tolman segundo a qual todo o comportamento se orienta para um fim último.

Codificação Processamento da informação sensorial mediante o qual esta se transforma em memória.

Cognitivo Relativo aos processos mentais, como a percepção, a memória ou o pensamento.

Complexo de Édipo Na teoria psicanalítica, segundo Sigmund Freud, é a etapa do desenvolvimento que se verifica até aos cinco anos, na qual a criança sente um anseio inconsciente pela mãe e o desejo de substituir ou destruir o pai.

Complexo de inferioridade Afeção mental definida por Alfred Adler que se desenvolve quando uma pessoa é incapaz de resolver sentimentos de inferioridade, reais ou imaginários, o que a leva a tornar-se agressiva ou retraída.

Condicionamento clássico Tipo de aprendizagem em que um estímulo neutro adquire a capacidade de desencadear determinada resposta ao associar-se a um **estímulo incondicionado**.

Condicionamento instrumental Forma de condicionamento em que o indivíduo tem um papel instrumental no resultado dos acontecimentos, como se verifica no caso de um animal colocado num labirinto.

Condicionamento operante Em B.F. Skinner, forma de condicionamento instrumental em que a resposta é espontânea, como no caso de ativar uma alavanca para obter comida.

Consideração positiva incondicional Na terapia centrada no cliente de Carl Rogers, é a aceitação absoluta de alguém pelo simples motivo de que é um ser humano.

Contiguidade Imediação ou proximidade de duas ideias ou acontecimentos. É considerada necessária para a **associação**.

Correlação A tendência de dois conjuntos de dados ou variáveis para variar do mesmo modo em determinadas circunstâncias. Correlação não implica causalidade.

Depressão Perturbação do humor que se caracteriza por sentimentos de desespero e baixa autoestima, acompanhados de apatia e anedonia (incapacidade de desfrutar). Em casos extremos, pode afetar o funcionamento normal e provocar pensamentos suicidas.

Dessensibilização Processo de enfraquecimento de uma resposta forte a um acontecimento ou a uma coisa mediante a exposição repetida a esse estímulo.

Determinismo Doutrina que defende que todos os acontecimentos, ações e opções estão determinados por acontecimentos passados ou causas preexistentes.

Dissonância cognitiva Contradição, incoerência, entre crenças ou sentimentos que conduz o indivíduo que a experimenta a um estado de tensão.

Efeito Zeigarnik Tendência para recordar com maior facilidade as tarefas pendentes ou inacabadas do que as completas.

Elo (id) Termo psicanalítico que designa uma das três instâncias da pessoa humana (*ver também eu, supereu*); o elo é a fonte da energia psíquica e está associado aos instintos.

Empirismo Corrente psicológica e filosófica que atribui todo o conhecimento à experiência.

Erro fundamental de atribuição Tendência para explicar a conduta das pessoas em função dos traços da sua personalidade mais do que dos fatores ambientais.

Escuta dicotômica escuta de duas mensagens diferentes que se rece-

bem simultaneamente, uma por cada ouvido.

Esquizofrenia Antes chamada demência precoce, trata-se de um grupo de graves transtornos mentais que afetam múltiplas áreas funcionais. É caracterizada por uma aguda alteração do pensamento, emoções simples ou inapropriadas e uma visão distorcida da realidade.

Estilo cognitivo Modo como o indivíduo habitualmente processa a informação.

Estímulo Qualquer objeto, acontecimento, situação ou fator do meio que um indivíduo pode detetar e perante o qual pode responder.

Estímulo condicionado (EC) No condicionamento clássico, estímulo que provoca uma resposta determinada (condicionada) devido à sua associação com um estímulo incondicionado.

Estímulo incondicionado (EI) No condicionamento clássico, estímulo que provoca uma resposta reflexa (incondicionada, natural).

Estruturalismo Corrente psicológica que se ocupa do estudo da estrutura da mente.

Etapas psicosssexuais Na teoria psicanalítica, etapas do desenvolvimento durante a infância diferenciadas tendo em conta as zonas do corpo que produzem prazer.

Etologia Estudo científico do comportamento animal em condições naturais.

Eu (ego) Termo psicanalítico que designa uma das três instâncias da pessoa humana (*ver também Elo*;

supereu); o eu é o aspeto racional da personalidade, que está em contacto com o mundo exterior e as suas exigências, e é o responsável pelo controlo dos instintos.

Extinção É a aprendizagem condicionada, enfraquecimento da força de uma resposta devido à falta de reforço.

Extroversão Traço da personalidade pelo qual a energia se dirige primariamente para o mundo exterior e para as outras pessoas (*ver também introversão*).

Falsa recordação Recordação ou pseudorecordação recuperada de um acontecimento que não se verificou. Pensa-se que é devida a uma sugestão.

Fator «g» (geral) Definido por Charles Spearman na sua teoria da inteligência geral, é um fator de inteligência ou aptidão determinado pela correlação dos resultados obtidos em vários testes mentais. Spearman considerou-o uma medida da energia mental de um indivíduo, mas para outros é uma medida da capacidade de raciocínio abstrato.

Fenomenologia Teoria do conhecimento baseada na experiência imediata tal como se dá, evitando categorizá-la com ideias preconcebidas, suposições ou interpretações.

Fluxo de consciência William James descrevia a consciência como um fluxo contínuo de pensamentos.

Fobia Transtorno de ansiedade caracterizado por um medo intenso e com frequência irracional.

Funcionalismo Corrente psicológica interessada na investigação

das funções adaptativas da mente em relação ao meio que a rodeia.

Grupo de controlo Grupo de pessoas participantes numa experiência que não é exposto à influência dos investigadores durante a referida experiência.

Hipnose Introdução de um estado de transe temporal caracterizado por uma extrema sugestibilidade.

Hipótese Predição ou afirmação pendente de verificação ou refutação mediante a experiência.

Imprinting Em etologia, sistema inato de aprendizagem rápida que se dá nos animais imediatamente depois do nascimento. Normalmente implica o desenvolvimento do apego a um indivíduo ou objeto determinado.

Inconsciente Em psicanálise, é aquela parte da psique a que não se pode aceder por intermédio da mente consciente.

Inconsciente coletivo Na teoria de Carl Jung, o nível mais profundo da psique, que alberga disposições psíquicas herdadas sob a forma de **arquétipos**.

Inato Conatural ou presente num organismo desde o nascimento; o inato pode ser herdado geneticamente ou não.

Instintos Impulsos ou propensões naturais. Em psicanálise, são a força motriz que dirige a personalidade e a conduta.

Inteligência cristalizada Conjunto de habilidades, aptidões cognitivas e estratégias adquiridas por meio do uso da inteligência fluida.

É considerado que, com a idade, vai aumentando.

Inteligência fluida capacidade para abordar problemas novos. É considerado que diminui com a idade.

Introspeção É o método psicológico mais antigo, consistindo em auto-observação, em olhar para dentro da própria mente com o objetivo de examinar o próprio estado interior.

Introversão Traço da personalidade por meio do qual a energia se dirige primariamente para o interior de nós mesmos, para os próprios pensamentos e sentimentos (*ver também extroversão*).

Lapsos freudiano Ação ou palavra semelhante mas diferente da que se pretende realizar ou dizer conscientemente, e que reflete motivos ou inquietações inconscientes.

Lei do efeito Formulada por Edward Thorndike, estabelece que, perante um estímulo que admite várias respostas, as que implicam uma recompensa tendem a associar-se mais frequentemente ao estímulo e terão maior probabilidade de ocorrência quando este voltar a aparecer, e as que implicam um castigo associam-se menos vezes.

Livre associação Técnica utilizada em psicoterapia, na qual o paciente diz a primeira coisa que lhe vem à cabeça perante uma dada palavra.

Materialismo Doutrina que apenas considera real o mundo físico e explica os fenómenos mentais em termos físicos.

Mecanismos de defesa Na teoria psicanalítica, reações mentais que

se verificam de forma inconsciente para evitarem a ansiedade.

Método anedótico Uso de informações observacionais (carentes com frequência de rigor científico) como dados para a investigação.

Modelagem Na teoria behaviorista, a modelagem de conduta é o procedimento mediante o qual se reforça positivamente uma resposta a uma regra desejada.

Modificação de conduta Técnica terapêutica utilizada para controlar ou modificar a conduta de indivíduos ou grupos.

Neurónio Célula nervosa implicada na transmissão de mensagens (como impulsos nervosos) entre diversas partes do cérebro.

Neuropsicologia Uma subdisciplina da psicologia e da neurologia que se ocupa do estudo da estrutura e do funcionamento do cérebro, bem como dos efeitos dos transtornos cerebrais na conduta e na cognição.

Personalidade Conjunto dos traços mentais e de conduta estáveis de uma pessoa, que a levam a comportar-se de um modo relativamente coerente ao longo do tempo.

Pragmatismo Doutrina que considera as ideias como regras para a ação; a validade da ideia mede-se pelas suas consequências práticas.

Princípio de realidade Em psicanálise, conjunto de regras que governam o eu tendo em conta o mundo real e as suas exigências.

Problema mente-corpo Problema da definição da interação entre o

mental e o físico. Foi levantado pela primeira vez por René Descartes.

Psicanálise Conjunto das teorias e métodos terapêuticos, concebidos pelo médico neurologista Sigmund Freud, que exploram os processos inconscientes que influenciam a conduta humana.

Psicofísica Estudo científico das relações entre os processos mentais e físicos.

Psicologia cognitiva Abordagem psicológica que se centra nos processos mentais implicados na aprendizagem e no conhecimento, assim como na organização das experiências da mente.

Psicologia da Gestalt Teoria psicológica holística que enfatiza o papel do «todo» organizado, em oposição às suas partes, em processos mentais como a percepção.

Psicologia humanista Teoria psicológica que enfatiza a importância do livre-arbítrio e a **autorrealização** para a boa saúde mental.

Psicoterapia Termo genérico que designa todos os tratamentos terapêuticos que usam meios psicológicos mais do que físicos ou fisiológicos.

Quociente de inteligência (QI) Índice de inteligência que permite distribuir os indivíduos segundo níveis comparativos de inteligência. O conceito, referido por William Stern, calcula-se dividindo a idade mental de um indivíduo pela sua idade cronológica e multiplicando o resultado por 100.

Reflexo Reação automática a um estímulo.

Reforço No condicionamento clássico, é o procedimento que incrementa a probabilidade de determinada resposta.

Reforço negativo No condicionamento instrumental ou operante, é o reforço de uma resposta mediante a supressão de um estímulo negativo.

Reforço positivo Conceito-chave na teoria behaviorista, é o processo pelo qual se incrementa a probabilidade de uma resposta apresentando imediatamente a seguir a ela uma recompensa ou um estímulo positivo.

Replicação Repetição exata de uma investigação ou experiência que conduz aos mesmos resultados; é essencial para estabelecer a validade das descobertas.

Repressão Em psicanálise, mecanismo de autodefesa por meio do qual os pensamentos, recordações ou impulsos inaceitáveis ficam relegados para além da consciência. Anna Freud chamou-lhe «esquecimento motivado».

Resposta condicionada (RC) Resposta provocada por um estímulo inicialmente neutro que se associou a um **estímulo incondicionado**, que naturalmente provoca essa resposta.

Resposta incondicionada (RI) No condicionamento clássico, resposta reflexa (incondicionada, natural) a um estímulo particular.

Sílabas sem sentido Sílabas de três letras que não formam palavras reconhecíveis. O psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus foi o primeiro que as usou experimentalmente

num estudo sobre a aprendizagem e a memória.

Supereu (superego) Na psicologia psicanalítica, aquela porção da psique (*ver também eu, elo*) derivada da interiorização dos valores e regras parentais e sociais; é governada pelas restrições morais.

Teoria do campo Teoria acerca da conduta humana proposta por Kurt Lewin, que utiliza o conceito de campo de forças para explicar o espaço vital ou campo de influências sociais em torno de um indivíduo.

Teoria dos traços Teoria segundo a qual as diferenças individuais dependem principalmente de certos traços de carácter subjacentes que permanecem essencialmente constantes ao longo do tempo.

Terapia familiar Termo genérico referido às terapias com que se trata uma família inteira, admitindo que os problemas têm as suas raízes nas inter-relações que se verificam dentro do sistema familiar.

Traços centrais Segundo Gordon Allport, são os principais «pilares» da personalidade (de cinco a dez) que se usam para descrever uma pessoa, tais como «timida» ou «bondosa».

Transferência Em psicanálise, tendência de um paciente para transferir reações emocionais de relações passadas (parentais, especialmente) para o terapeuta.

Umbral diferencial A menor diferença que pode ser detetada por um indivíduo entre dois estímulos físicos.

Validade Alcance até onde um teste mede aquilo que se supõe que deve medir.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abuso de menores 204, 206, 207
 Atitudes para a mulher, escala de 236
 Adler, Alfred 90, **100-101**, 138, 139, 142, 146
 Adolescência 46, **47**
Adolescência e cultura em Samoa (Margaret Mead) 46
 Adorno, Theodor 248
 Adquirida ou aprendida, indefensibilidade 200, 201
 Adquiridas, habilidades 28
 Afetos, teoria dos 196
 Agressividade infantil 288, 289, 290
 Ainsworth, Mary 261, 277, **280-281**
 Allport, Floyd 302, 310
 Allport, Gordon 165, 173, 204, 216, 302, **306-313**
 Ambiente *ver* Herança e ambiente, debate sobre
 Análise de consciência **40-45**
 Analítica, psicologia **104-107**
Anel do Rei Salomão, O (Konrad Lorenz) 34
Animal Intelligence (Edward Thorndike) 65
Animal Social, O (Elliot Aronson) 244
 Ansiedade 86, 87, 159, 177
 Antipsiquiatria **150-151**, 328, 329
 Apego, teoria do 261 **274-277**, **278**, **280-281**
 Apercepção temática, teste de (TAT) 138, 323
 Aplicada, psicologia 182
 Aprendizagem 12, 16, 17, 48, 49, 58, 59, 68, 159, 163, 221, 222
 Agressividade infantil 288
 Associativo 76, 77
 Condicionamento 61, 73
 Conexionismo 62, 63, 64, 65
 Descoberta ou compreensão súbita 160, 161
 Dificuldades 261
 Educação centrada na criança 264, 268, 269
 Fator g 314
 Função cerebral 76
 Herança e ambiente 28
 Impressão 77
 Linguagem 294, 295
 Memória **162**, **194-195**
 Método de quebra-cabeças 244, 282
 Psicologia do desenvolvimento 260, 262
 Aprendizagem, teoria da **74**, 166, 294
 Social **288-291**
Apresentação da Pessoa na Vida Quotidiana, A (Erving Goffman) 216, 228
 Argyle, Michael 100

Aristóteles 18, 20, 34, 41, 201, 240
 Aronson, Elliot 166, 217, 236, **244-245**, 282
 Arquétipos 94, 104, 105, 106, 107
Arts memoriae (Giordano Bruno) 48
 Asch, Solomon Elliot 216, **224-227**, 248, 249
 Paradigma de 224, 225
 Asperger, Hans 298
 Atenção plena (*mindfulness*) 200, **210**
 Atenção plena, redução do stresse baseada na (REBAP) 210
 Atenção plena, terapia cognitiva baseada na (TCBAP) 210
 Atribuição, teoria da **242-243**
 Autismo 261, 198
 Autocinético, efeito 225
 Autoestima 100, 101
Automatisme psychologique, L' (Pierre Janet) 110
 Autopercepção, teoria da 166
 Autorrealização 91, 106, 126, 138-139, 148, 313
 Autossugestão 23
 Avenzoar 60
 Avicena 22
 Axline, Virginia 118
 Azam, Eugene 330

B

Baddley, Alan 185
 Baldwin, Albert 312
 Bandler, Richard 114
 Bandura, Albert 74, 80, 164, 236, 260, 261, **286-291**, 294
 Bard, Philip 324
 Baron, Robert A. 288
 Baron-Cohen, Simon 236, 261, 284, **298-299**
 Barthes, Roland 123
 Bartlett, Frederic 48, 158, 180, 188, 204, 208, 234, 237, **335**
 Bass, Ellen 204
 Bateson, Gregory 150, 131
 Bayley, Nancy **336**
 Bebês
 Herança e ambiente 29
 Ideias inatas 265
 Odiados pela mãe 121
 Teoria do apego 274, 275, 280, 281
 Beck, Aaron 72, 91, 142, 145, 159, **174-177**, 198, 200, 212
 Beck, escalas de
 Ansiedade 177
 Depressão 177
 Indefensibilidade 177
 Intencionalidade suicida 177
 Beck, Judith 175
Behavioural Study of Obedience (Stanley Milgram) 248
 Behaviorismo (John B. Watson) 71
 Behaviorismo 11, 12, 59, **69-71**, 72, 80, 90, 149, 158, 308
 Cognitivo **72-73**, 160
 Radical **71**, **80-85**, 149
 Behaviorista, movimento 44, 58, 76, 77
 Behaviorista, psicologia 62, 63, 64, 160
 Behaviorista, terapia 59, 159
 Behavioral, epigenética **75**
Belief in a Just Work, The: A Fundamental Delusion (Melvin Lerner) 154, 243
 Bellack, Leopold 149
 Bem, Daryl 166
 Berkeley, George 20
 Berkowitz, Leonard 288
 Berne, Eric 111, **337**
 Bernheim, Hippolyte 224
 Bernoulli, Daniel 193
 Bettelheim, Bruno 261, **271**
 Binet, Alfred 17, 30, **50-53**, 265, 302, 304, 314
 Binet-Simon, escala 52-53, 304
 Binswanger, Ludwig 141
 Biopsicologia **28-29**
 Bleuler, Eugen 31, 150
 Bly, Robert 155
 Boring, Edwin **335**
 Bornstein, Robert 232
 Bower, Gordon H. 159, 188, **194-195**, 196
 Bowlby, John 77, 104, 152, 211, 260, 271, **274-277**, 278, 280
 Braid, James 22, 23
 Breggin, Peter 240
 Breuer, Josef 23, 90, 94
 Breve, terapia **149**
 Briggs, Katherine 302
 Broadbent, Donald 72, 158, 173, **178-185**, 192
 Modelo de filtro de 183
 Broca, Pierre Paul 16, 76
 Brown, Roger 194, 216, 217, **237**
 Brücke, Ernst 96
 Bruner, Jerome 158, 162, **164-165**, 173, 188, 261, 270
 Bruno, Giordano 48
 Budismo 140, 141, 210
Bom Trabalho: Quando Ética e Excelência Convergem (William Damon, Mihaly Csikszentmihalyi e Howard Gardner) 198
 Bühler, Charlotte **336**
 Burns, David 142
 Burt, Cyril 50

C

Campbell, Joseph 104
 Cannon, Walter 324
 Carroll, John B. 314
 Cattell, James 35, 50, 51
 Cattell, Raymond 302-303, 308, 313, **314-315**
 Cérebro 59, 163
 Aprendizagem 58
 Área da fala 76
 Autismo 298
 Conexionismo 64
 Crianças 265
 Dano cerebral 16
 Diferenças sexuais 284
 Dualismo mente-corpo 20, 21
 Feminino e masculino 236
 Hemisférios cerebrais 16
 Inteligência 315
 Memória 190, 191
 Processamento da informação 182, 185
 Psicologia cognitiva 158
 Resiliência 153
 Técnicas de imagem 76, 150, 163, 191
 Chapman, Robin 297
 Charcot, Jean-Marie 17, 23, **30**, 51, 54, 55, 90, 94
 Cherry, Colin 158, 183, 184
Children of the Kibbutz (Melford Spiro) 271
 Chomsky, Noam 59, 72, 85, 173, 211, 260, 261, **294-297**
 Christal, Raymond 326
 Clancy, Susan 208
 Clark, Kenneth 260, 261, **282-283**
 Clark, Mamie Phipps 260, 261, 282
 Cleckley, Hervey M. 303, **330-331**
 Cliente, terapia centrada no 200
 Cognição 59, 68, 73, 160
 Cognitiva, consonância 166, 167, 244, 245
 Cognitiva, neurociência 163
 Cognitiva, psicologia 11, 12, 59, 72, 85, 91, 158, 159, **166-167**, 180, 181, 184, 185, **208-209**, 260-261
 Cognitiva, terapia 72, 91, **174-177**, 198, 200
Cognitive Maps in Rats and Men (Edward Tolman) 59, 73
Cognitive Psychology (Ulric Neisser) 159
 Cognitivo, behaviorismo **72-73**, 160
 Cognitivo, desenvolvimento 164-165, 264, 265, 266, 267, 269
 Cognitivo-condutual, terapia (TCC) 12, 59, 72, 85, 144, 145, 159, **212-213**
Compendium of Psychology (Emil Kraepelin) 17
 Completamento, aritmética, vocabulário e direção (CAVD), teste de 65
 Comunitária, psicologia 256

Conceito da Angústia, O (Søren Kierkegaard) 26
 Consciência 16, 17, 44, 148
 Análise **40-41**
 Dualismo mente-corpo 20
 Estruturalismo 24, 25
 Humana e animal 37
 Psicanálise 94, 95, 96
 Consciência plena ver Atenção plena
 Condicionamento 11, 58, 59
 B. F. Skinner 80, 81, 82
 Clássico 58, 59, 60-61, 68, 69, 70, 81
 Edward Thorndike 63
 Edward Tolman 72, 73
 Edwin Guthrie 74
 Iván Pavlov **60-61**, 62
 John B. Watson 68, 69, 70, 71
 Karl Lashley 76
 Linguagem 294, 295
 Zing-Yang Kuo 75
 Conduta, terapia da 60, 80
Conduta dos Organismos, A (B. F. Skinner) 74, 75, 86
 Conexionismo **62-63**
 Conformidade 216, **254-255**
 Conformismo **224-227**, **248-253**
 Construtivismo social **238-239**, **270**
 Constructos pessoais, teoria dos **154**
 Cooley, Charles Horton 100, 228
 Cooper, David 328
 Corneau, Guy 91, **155**
 Coué, Émile 22
 Cowan, Nelson 173
 Cox, Catharine 318
 Craik, Fergus 185
 Craik, Kenneth 180, 181
Creativity and Personality Suggestions for a Theory (Hans J. Eysenck) 320
 Criação, sistemas de **271**
 Crianças
 Atitudes raciais 282, 283
 Adotadas 119, 120
 Agressividade 288
 Amor condicional 135
 Aprendizagem da linguagem 294, 296, 297
 Autismo 298, 299
 Condicionamento estímulo-resposta 71
 Crescimento psíquico 101
 Desenvolvimento 12, 13, 270
 Desenvolvimento cognitivo 264-269
 Desenvolvimento moral 292, 293
 Educação 270, 279
 Herança e ambiente 28
 Psicanálise 118, 119
 Psicologia do desenvolvimento 260, 261
 Reforço negativo 82
 Sistemas de criação 271
 Teoria do apego 276, 278, 280
 Testes de inteligência 52
 Trauma 153
Crianças do Sonho, As (Bruno Bettelheim) 271
 Criatividade 91, 304, 305, 318-321

Critical Psychology (Isaac Prilleltensky e Dennis Fox) 256
 Culpa 154
 Cultura, teste de inteligência independente da 315
 Cutshall, Judith 207
 Cyrulnik, Boris **152-153**

D

Damásio, António 45
 Damon, William 198, 292
 Darwin, Charles 16, 28, 34, 50, 58, 77, 83, 211, 302, 324
 Dasen, Pierre 269
 Davis, Keith 242
 Davis, Laura 204
 Dawkins, Richard 211
De la cause du rêve lucide (abade Faria) 16, 23
Decision and Stress (Donald Broadbent) 185
 Deisher, Robert 271
 Deleuze, J. P. F. 54
 Delinquência juvenil 276
 Demência 31
 Depressão 109, 140, 142, 154, 159, 200, 201, 243
 Desapego emocional, transtorno psicopático de 278
 Descartes, René 16, **20-21**, 34, 40, 41, 180, 192
 Desenvolvimento, etapas do **272-273**
 Desenvolvimento, psicologia do 11, 12, 159, **260-261**, 269, **284-285**
Desenvolvimento e Mudança (Gordon Allport) 313
 Dessensibilização 59
 Sistemática 86, 87
 Dewey, John 216, **334**
Diagnóstico e Tratamento da Depressão (Aaron Beck) 159
 Diakine, René **338**
 Diferencial, psicologia 11, 13, **302-303**
 Dilthey, Wilhelm 309
Dimensions of Personality (Hans J. Eysenck) 18
 Dissociação 54, 330
 Dissociativo, transtorno de identidade (TDI) 303, 330
Dissociation of Personality, The (Morton Prince) 330
Divided Consciousness (Ernest R. Hilgard) 54
Doença Mortal, A (Søren Kierkegaard) 16
 Dollard, John 288
 Dolto, Françoise 261, **279**
Drives Toward War (Edward Tolman) 75
 Duncker, Karl 160

E

Eagley, Alice 236
 Ebbinghaus, Hermann 10, 11, 17, **48-49**, 62, 158, 162, 170, 172, 188, 208
 Édipo, complexo de 155
 Educação
 Centrada na criança 264, 267, 268, 269
 Conexionismo 62
 Herança e ambiente 29
 Testes de inteligência 52
 Educacional, psicologia 65
 Ehrenfels, Christian von 160
 Eichmann, Adolph 248
 Eisenberg, Nancy 292
 Ekman, Paul 159, **196-197**, 303
 Eleição, teoria da 217, **240-241**
 Ellis, Albert 91, 110, **142-145**, 174, 177, 212
 Elo 96, 111
 Emerson, Peggy 277, 278
 Emoções 68, 69, 144, 159, 196, 197, 233, 303, **324-325**
 Consciência 116
 Repressão 134
 Emoções, psicologia das **196-197**
Emotion and Adaptation (Richard Lazarus) 324
Emotions, The (Nico Frijda) 303
 Empatia 235, 236
English Men of Science: Their Nature and Nurture (Francis Galton) 29, 75
 Epicteto 142
 Epigenética behaviorista **75**
 Episódica, memória 189, 190, 191
 Epistemologia genética 264
 Erickson, Milton 149, **336**
 Ericsson, Anders 318
 Erikson, Erik 46, 90, 260, **272-273**
 Esquizofrenia 31, 91, 150, 151, 329
 Esquecimento 48, 49, 208, 209
 Estado de ânimo, memória dependente do 195
 Estimulo-resposta, teoria do 11, 58, 59, 68, 70, 71, 74
 Estruturalismo **24-25**
Estruturas Sintáticas (Noam Chomsky) 260
Estudos experimentais sobre a percepção do movimento (Max Wertheimer) 160
Estudos sobre a Histeria (Sigmund Freud e Josef Breuer) 24, 30, 90, 94
 Etologia 59, **77**
 Eu 16, 96, 97, 105, 106, 111, 122-123, 126, 127, 133, 134, 135, 136
Eu Dividido, O (R. D. Laing) 26, 91, 328
Eu e os Mecanismos de Defesa, O (Anna Freud) 90
 Eugenesia 28, 29
 Evolução 16, 58
 Evolucionista, psicologia 13, **211**

Excisão da personalidade 110
Existence (Rollo May) 91
 Existencial, psicologia 91
 Existencial, psicoterapia **141**
 Existencialismo 16, **26-27**
 Existencialista, filosofia 91
Experiências sobre a Inteligência dos Chimpanzés (Wolfgang Köhler) 193
 Experimental, psicologia 17, **34-37**, 48, 49, **148**
Expressão das Emoções nos Animais e no Homem, A (Charles Darwin) 58, 324
 Expressões faciais 196, 197, 235, 303
 Extroversão 19, 319-321
Eyewitness Testimony (Elizabeth Loftus) 159, 188, 206
 Eysenck, Hans J. 18, 19, 212, 302, 308, 313, **316-321**, 3266

F

Facial Expressions of Emotion (Paul Ekman) 159
 Falsa recordação, síndrome da 206, 207
 Familiar, terapia **146-147**, 151
 Familiaridade **232-235**
 Faria, Abade (José Custódio de Faria) 16, **22-23**
 Fausto-Sterling, Anne 284
 Fechner, Gustav 232, 304
 Feminista, psicologia 284
 Festa ruidosa, problema da 183, 184
 Festinger, Leon 159, **166-167**, 244
Filhos do Silêncio (Guy Corneau) 155
 Filosofia 10, 11, 16
Filosofia do inconsciente, A (Eduard von Hartmann) 24
 Fluida, inteligência 314, 315
Fluir: Uma Psicologia da Felicidade (Mihály Csikszentmihályi) 199, 200, 322
Fluir nos Negócios: Liderança e Criação no Mundo da Empresa (Mihály Csikszentmihályi) 198
Fobias 87
 Fotográfica, memória 190
 Frankl, Viktor 91, **140**
 Freeman, Derek 46
 Freud, Anna 90, **111**, 260, 273
 Freud, Sigmund 11, 12, 17, 22, 24, 30, 46, 54, 90, **92-99**, 104, 108, 111, 118, 150, 152, 174, 195, 204, 220, 272, 274, 278, 292, 309
 Frijda, Nico 303, **324-325**
 Frith, Uta 298
Fundamentos e Cognição da Existência Humana (Ludwig Binswanger) 141

G

G, fator 302, 303, 314
 Galeno **18-19**, 20, 308, 319
 Gallimore, Ronald 277
 Galton, Charles 16
 Galton, Francis 13, **28-29**, 50, 51, 75, 270, 302, 304
 Gardner, Howard 198
 Gelman, Susan 269
Gene Egoista, O (Richard Dawkins) 211
 Gênero, estudos de **236**, 261
 Genética 59, 83, 159
 Genética, epistemologia **264-267**
 Gênio e loucura 318, 321
Genius 101: Creators, Leaders and Prodigies (Dean Keith Simonton) 318
 Genótipos 311, 312
 Gergen, Kenneth 238
 Gestalt, movimento da 44
 Gestalt, psicologia da 12, 59, 72, 73, 158, 159, **160-161**, 167, 220
 Gestalt, teoria da 91, 154
 Gestalt, terapia **114-117**, 142, 174
 Gikbert, Dan 140
 Gillette, Douglas 155
 Glasser, William 217, **240-241**
 Gmali, Eberhardt 330
 Goddard, Henry H. 53
 Goetzinger, Charles 233
 Goffman, Erving 216, **228-229**
 Goldstein, Kurt 138
 Goleman, Daniel 322
 Goodman, Cecile 158
 Goodman, Paul 91, 174
 Gould, Judith 298
 Green, André **339**
 Griffin, Donald 34
 Grupo, dinâmica de 216, 220, 223
 Guerra, neurose de 86, 87
Guerra dos fantasmas, A (Frederic Bartlett) 158
Guide to Rational Living, A (Albert Ellis) 91
 Guilford, Joy Paul 303, **304-305**, 314, 318
 Guloseima, experiência da 327
 Guthrie, Edwin 58, 59, **74**

H

Haley, Jay 149
 Hall, G. Stanley 17, **46-47**
 Hamilton, escala da depressão de (HAM-D) 154
 Hamilton, Max 154

Hamilton, V. L. 248
 Hampson, Sarah 228
 Hanh, Thich Nhat 210
 Harlow, Harry 139, 261, 274, 277, **278**, 280
 Hartmann, Eduard von 24
 Haslam, Alex 254
 Hebb, Donald 48, 76, 158, **163**
 Hebiana, aprendizagem 163
 Heckhausen, Heinz **338**
 Hegel, G. W. F. 122, 238
 Heidegger, Martin 141
 Heider, Fritz 242
 Heinroth, Oskar 77
 Heisenberg, Werner 238
 Helmholtz, Hermann von 37
 Helmreich, Robert 217, 236
 Herbart, Johann Friedrich 15, **24-25**
 Herança 16, 28, 59, 104, 105
 Herança e ambiente, debate sobre 13, 16, 28, 29, 71, 75, 159, 261, 264, 270, 303
Hereditary Genius (Francis Galton) 16, 29
 Herzberg, Frederick 322
 Hess, Eckhard 77
 Hilgard, Ernest R. 54, **337**
 Hill, Heather 294
 Hipnose 16, 17, 22-23, 30, 90, 94, 224, 331
 Hipócrates 18, 30, 308, 319, 326
 Histeria 17, 30, 90, 94
 Hogan, Joyce 326
 Hogan, Robert 326
Homem em Busca de Sentido, O (Viktor Frankl) 91, 140
 Horney, Karen 90, **110**, 114, 126, 129, 142, 143
 Hull, Clark L. 59, 240, **335**
 Humanista, psicanálise **126-129**
 Humanista, psicologia 12, 129, 136, 137, **138-139**, 141, 198
 Humanista, psicoterapia 91
 Humano, desenvolvimento 29, **46-47**
 Hume, David 49
 Humoralismo **18-19**, 308, 319

I

Identidade, crise de 46, 273
 Identidade sexual ou de gênero, desenvolvimento da 290, 291
 Ideográfico, método 308, 309, 313
 Impressão 59, 77
 Impressões, gestão das **228-229**
 Incondicional, consideração positiva 135, 136
 Inconsciente 16, 17, 90, 91, 148
 Coletivo 90, 104, 105, 106, 107
 Estruturalismo 25
 Psicanálise 94, 95, 96, 97, 98
Indefensibilidade (Martin Seligman) 174
 Indefensibilidade adquirida 199, 200-201
 Individual, psicologia **100-101**

Individualismo 117
Infância e Sociedade (Erik Erikson) 46, 260
 Inferioridade, complexo de 100, 101
 Inibição recíproca **86-87**
 Inata, conduta 75, 80
 Inatas, crenças 104
 Inatas, habilidades 28
 Inatismo psicológico 265
 Instintos 28, 58, 59, 75, 77, 91, 104, 105, 108, 161, 276, 297
 Intelecto, estrutura do 303
 Inteligência 13, 17, 161, **304-305**, **314-315**
 Conexionismo 63, 65
 Desenvolvimento da criança 264, 265, 266, 267
 Fator «g» 62
 Herança 29
 Psicologia diferencial 303
 ver também quociente intelectual (QI)
 Inteligência, teoria da **50-53**
Interpretação dos Sonhos, A (Sigmund Freud) 90, 98
 Introversão 90, 319, 321
Inveja e Gratidão (Melanie Klein) 91
Investigações sobre a Teoria da Gestalt (Max Wertheimer) 40
Iron John (Robert Bly) 155

J

Jacklin, Carol 284
 James, William 11, 17, 20, 28, **38-45**, 47, 59, 65, 68, 80, 82, 100, 122, 148, 162, 163, 170, 172, 228, 237, 308, 324
 James-Lange, teoria da emoção 43, 324
 Janet, Pierre 17, **54-55**, 104, 330
 Johnston, Charles M. 271
 Jones, Edward E. 242
 Jung, Carl Gustav 24, 90, 94, **102-107**, 114, 122
 Arquétipos 155
 Juvenil, delinquência 276

K

Kabat-Zinn, Jon 200, **210**
 Kagan, Jerome **339**
 Kahneman, Daniel 159, **193**
 Kahun, papiro de 30
 Kanner, Leo 298
 Kant, Immanuel 40, 41, 114, 264
 Kelley, Harold H. **338**
 Kelly, George 154, **337**
 Kelman, Herbert 248
 Kierkegaard, Søren 16, **26-27**, 141

Klein, Melanie 90, 91, 99, **108-109**, 110, 111, 118, 119, 121, 260
 Klimeberg, Otto 282
 Koffka, Kurt 160
 Kohlberg, Lawrence 260, 261, **292-293**
 Kohler, Wolfgang 158, 159, **160-161**, 163, 193, 220, 225
 Kohut, Heinz 110
 Kowalski, Mark 228
 Kraepelin, Emil 17, **31**
 Krech, David 45
 Kubovy, Michael 192
 Kuczaj, Stan 294
 Kulik, James 237
 Kuo, Zing-Yang 58, **75**, 80

L

Lacan, Jacques 90, **122-123**, 155, 279
 Lagache, Daniel **336**
 Laing, R. D. (Ronald David) 26, 27, 91, **150-151**, 328
 Lange, Carl 43, 324
Language and Communication (George Armitage Miller) 71
 Lapsos freudianos 98
 Larsen, Knud S. 224
 Lashley, Karl 58, 59, **76**, 163, 165
 Lasker, Bruno 282
 Latente, aprendizagem 68, 73
Laws of Emotion, The (Nico Frijda) 325
 Lazarus, Arnold A. 177
 Lazarus, Richard 324
Leadership That Gets Results (Daniel Goleman) 322
 Leary, Mark 228
 Leary, Timothy 91, **148**
 Lebowicz, Serge **338**
Leçons sur les maladies du système nerveux (Jean-Martin Charcot) 17, 54
 Leibniz, Gottfried 24, 25
 Linguagem 116, 260, 294, 295, 296, 297
 Linguagem, dispositivo de aquisição da (DAL) 296, 297
 Lerner, Melvin 154, 217, **242-243**
 Lévi-Strauss, Claude 123
 Lewin, Kurt 12, 166, 167, 216, **218-223**, 254
 Liberdade de atitude 140
 Libertação, psicologia da 217, **256-257**
 Linas, Rodolfo 44
 Lipitt, Ronald 220
 Locke, John 28, 40, 41, 49, 264
 Loeb, Jacques 68
 Loevinger, Jane 111
 Loftus, Elizabeth 91, 159, 188, **202-207**, 208
 Logoterapia **140**
 Lorenz, Konrad 34, 59, 75, **77**, 274, 278
 Loucura e genialidade 318, 320, 321

Lucrécio 31
Ludoterapia 109, 118
Luria, Aleksandr 336

M

Maccoby, Eleanor E. 261, **284-285**
MACOS, programa 164
Mãe-filho, vínculo 275, 276, 280, 281
Magical Number Seven, Plus or Minus Two, The (George Armitage Miller) 162, 170
Main, Mary 280
Maitrise de soi-même par l'autosuggestion consciente, La (Émile Coué) 22
Man: A Course of Study (MACOS), programa 164
Manchas de tinta (Rorschach), teste das 331, 335
Manual de Psicologia (Johann Friedrich Herbart) 16
Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais 330
Mapas cognitivos 73
Maquiavélico, traço 310
Marcia, James 272
Margaret Mead and Samoa (Derek Freeman) 46
Martin-Baró, Ignacio 217, **256-257**
Marx, Karl 129
Masculina, psicologia **155**
Maslow, Abraham 91, 100, 126, 132, 133, 137, **138-139**, 148, 198, 200, 313, 322
Masterson, Jenny 310
Maternal Care and Mental Health (John Bowlby) 275
Materno-filial, vínculo ver Mãe-filho, vínculo
Mating Mind: The (Geoffrey Miller) 211
Maus tratos infantis 330
May, Rollo 26, 91, 126, 137, **141**
Mayo, Elton **335**
McAdam, Dan P. 308
McClelland, David **322-323**
McLuhan, Marshall 12
Mead, Margaret 46, 196
Meaning of Anxiety. The (Rollo May) 26, 141
Measurement of Intelligence. The (Edward Thorndike) 314
Médica, psiquiatria **31**
Medo 68, 69, 70, 71
Medo da liberdade, O (Erich Fromm) 90
Meehl, Paul **338**
Memória e recordações 17, 48, 49, 58, 158, 159, 180, 208, 234
Aprendizagem **162**
Armazenamento e recuperação **188-191**
Autobiográfica **237**
Curva do esquecimento 62
Estados emocionais 196

Estruturalismo 25
Função cerebral 76
Herdada 104, 105
Inteligência 304, 314
Neurônios 163
Processamento de informação 183, 184
Recuperação (recordação) 159, 195, **204-207**, 208, 209
Repressão 90, 91, 95, 96, 07, 99, 204, 205, 207
Mentais, doenças 31, 150, 151
Mentais, transtornos 17, **330-331**
Mente, teoria da **298-299**
Mente/corpo, dualismo **20-21**
Mentira 196, 197
Mersenne, Marin 21
Mesmer, Franz 22
Metzler, Jacqueline 159
Milgram, Stanley 166, 217, 224, 225, 227, **246-253**, 254
Miller, Alice 118
Miller, Geoffrey 211
Miller, George Armitage 159, 162, 163, 164, 165, **168-173**, 180, 194, 208
Miller, Neal 59, **337**
Mindblindness (Simon Baron-Cohen) 261
Mindfulness ver Atenção plena
Mindfulness na Vida Quotidiana (Jon Kabat-Zin) 200
Minuchin, Salvador 146
Mischel, Walter 302, 303, **326-327**
Mitchell, Peter 298
Mito da Doença Mental, O (Thomas Szasz) 328
Mnemotécnicos, recursos 48
Montessori, escolas 264
Moore, Robert L. 155
Moral, desenvolvimento **292-293**
Morgan, Christiana 323
Morte, pulsão de 91, 108, 109
Moscovici, Serge 216, 217, 224, 227, **238-239**
Motivação 322-323
Motivação e Personalidade (Abraham Maslow) 91, 200
Motivation to Work (Frederick Herzberg) 322
Moustakas, Clark 132
Mulher, atitudes para com a 217, 236
Mundo justo, hipótese do 242, 243
Murray, Henry 138, 322, 323
Myers, Charles Samuel **335**
Myers-Briggs, indicador de tipo (MBTI) 107

N

Nascimento da Inteligência na Criança, O (Jean Piaget) 164
Narrative Construction of Reality, The (Jerome Bruner) 261
Nativismo **294-297**
Natureza do Preconceito, A (Gordon Allport)

216, 313
Need for Social Psychology, The (John Dewey) 216
Negativo, reforço 82, 83
Neisser, Ulric 159, 237, **339**
Neurociência 59, 158, 159, 163
Neuro-hipnotismo 22
Neurológicas, ciências **30, 54-55**
Neuropsicologia **67, 163**
Neurose de guerra 86, 87
Neurosis and Human Growth (Karen Horney) 114
Neuroticismo 19, 319-321
Neurypnology (James Braid) 22
New Passages (Gail Sheehy) 272
Nietzsche, Friedrich 141
Nomotético, método 309
Norem, Julie K. 108

O

Obediência 217, 224, 227, 248-251, 254
Experiência de Milgram 248-252
Obediência à Autoridade: Um Ponto de Vista Experimental (Stanley Milgram) 252
Obsessivo-compulsivo, transtorno (TOC) 212-213
Odbert, H. S. 308, 309, 310, 313
Olweus, Dan 320
Operante, Condicionamento 58, 59, 72, 82, 83, 84, 85, 288, 294, 295, 297
Opinions and Social Pressure (Solomon Asch) 224
Organização da Conduta (Donald Hebb) 48, 163
Orientação Psicológica e Psicoterapia (Carl Rogers) 91, 141, 146
Origem das Espécies, A (Charles Darwin) 16, 50, 77
Origem do Homem, A (Charles Darwin) 203
Ornstein, Robert E. 148
Osmund, Humphrey 148
«Outro», o 122-123

P

Pahnke, Walter 148
Paige, Jeffrey 312
Paixões da Alma, As (René Descartes) 16
Parecolso 94
Pata além da Liberdade e da Dignidade (B. F. Skinner) 85
Pavlov, Ivan 11, 58, 59, **60-61**, 62, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 81, 86, 87, 161, 174
PEN (psicoticismo, extroversão,

neuroticismo) 308, 321
Pensamento dos Animais, O (Donald Griffin) 34
Pensamentos sobre a Educação (John Locke) 264
 Peplau, Letitia 242
 Percepção 16, 17, 59, 114, 115, 158, 159, 160, 161, 192
Percepção e Comunicação (Donald Broadbent) 158, 184, 192
 Perceptivo, teoria do controlo 240, 241
 Perls, Frederick «Fritz» Salomon 91, **112-117**, 126, 132, 138, 174
 Perls, Laura 91, 174
 Personalidade 13, 16, 17, 134, **318-321**
 Herança e ambiente 28
 Humoralismo 18, 19, 308, 309
 Testes 323
 Traços e tipos 107, 128, 129, 308, 309, 310, 320, 326-327
 Personalidade, psicologia da 302, 303, **308-313**
 Personalidade, teoria da 303, **318-321**, **326-327**
 Personalidade múltipla, transtorno de (TPM) 303, 330, 331
Personalidade e Avaliação (Walter Mischel) 303, 327
Personality Traits: Their Classification and Measurements (Gordon e Floyd Allport) 302, 308
Personality: A Psychological Interpretation (Gordon Allport) 302, 312
 Pessimismo defensivo 108
 Pessoa, terapia centrada na **132-135**
 Phillips, L. 328
 Piaget, Jean 74, 164, 165, 260, **262-267**, 270, 272, 292
 Pien, D. 232
 Pinker, Steven 159, 192, 294, 297
 Placebo, efeito de 22
 Platão 20, 34, 41
 Pollack, Irwin 171, 172
 Positiva, psicologia **152-153**, **198-199**, **200-201**, 313
 Positivo, reforço 81, 83, 85
 Posner, Laura 116
 Postman, Leo 48, 165, 204
 Powers, William T. 240, 241
Prática e Teoria de Psicologia do Indivíduo (Alfred Adler) 90
 Prilleltensky, Isaac 256
 Prince, Morton 54, 330
Princípios da Psicologia Fisiológica (Wilhelm Wundt) 31, 34
Principles of Psychology, The (William James) 17, 45, 60, 80, 82, 122, 162, 170, 308
 Privação materna 275, 276
 Problemas, resolução de 159, 160, 161
Processo de Aprendizagem, O (Jerome Bruner) 165
Processo de se Transformar em Pessoa,

O (Carl Rogers) 26, 136
 Programação neurolinguística, terapia com (PNL) 114
 Propositivo (cognitivo), behaviorismo 72, 160
 Prospeção, teoria da 193
 Psicanálise (terapia psicanalítica) 12, 17, 90, 91, 97, 158, 308
 Alfred Adler **110-111**
 Donald Woods Winnicott **118-121**
 Françoise Dolto **279**
 Jacques Lacan **122-123**
 Johann Friedrich Herbart 24, 25
 Melanie Klein **108-109**
 Sigmund Freud **94-99**
 Psicadélicas, drogas 148
 Psicodiagnose 17
 Psicodinâmica, terapia 149
Psicologia da Consciência (Robert E. Ornstein) 148
Psicologia da Perspetiva e a Arte do Renascimento (Michael Kubovy) 192
Psicologia dos Constructos Pessoais (George Kelly) 154
Psicologia dos Povos (Wilhelm Wundt) 37
Psicologia do Pensamento Produtivo (Karl Duncker) 160
 Psicométrico, teste 302
 Psicopatologia 90
 Psicosexual, desenvolvimento 260
 Psicose 150, 318-321
 Psicoterapia 11, 12, 94, 138
Psicoterapia Centrada no Cliente (Carl Rogers) 26, 198
Psicoterapia Existencial (Irvin Yalom) 141
 Psicoticismo 318-321
 Psicoticismo, extroversão, neuroticismo (PEN) 308, 321
 Psique 96, 105
 Psiquiatria **328-329**
Psiquiatria e Antipsiquiatria (David Cooper) 328
Psychanalyse, son image et son public, La (Serge Moscovici) 239
Psychiatry: The Science of Lies (Thomas Szasz) 328
Psychology as the Behaviourist Views It (John B. Watson) 58, 59, 86
Psychology of Sex Differences, The (Eleanor E. Maccoby) 261, 284
 Pulsões 95, 96, 108, 111
Purposive Behaviour in Animals and Men (Edward Tolman) 72

Q-R

Que Diz Essa Expressão? (Paul Ekman) 197
 Quociente intelectual (QI) 50, 52, 53, 65, 265, 302, 304, 305, 314, 315, 318, 320, 323

Race attitudes in Children (Bruno Lasker) 282
 Racional emotiva behaviorista, terapia (TREC) 91, 110, **142-145**, 174, 177, 212
 Racismo 242, 282, 283
 Rajcecki, D. W. 233
 Ramón y Cajal, Santiago 76
 Rank, Otto 132
 Rayner, Rosalie 69, 70, 71, 86
 Realidade, teoria da 217
 Realidade, terapia da 217, 240, 241
 Realidade e percepção 114, 115
 «Reality Therapy», A. *Um Novo Caminho para a Psicologia* (William Glasser) 217
 REBAP 210
Reclaiming our Children (Peter Breggin) 240
 Reconstitutiva, memória 158
 Recordações *ver* Memória e recordações
Recordar (Frederic Bartlett) 204, 208, 234
 Redução do stresse baseada na atenção plena (REBAP) 210
 Reforço 64, 81, 82
 Reicher, Steven 254
 Resiliência psicológica 152, 153
 Riecken, Henry 167
 Rivers, W. H. R. **334**
 Rogers, Carl 26, 27, 91, 114, 116, **130-135**, 141, 145, 146, 198, 200, 313
 Rokeach, Milton **338**
 Rorschach, Hermann **335**
 Teste 331, 335
 Rosenham, David 303, **328-329**
 Rowe, Dorothy 91, **154**, 243
 Rubin, David 237
 Rubin, Zick 242
 Rutter, Michael 274, 278, **339**
 Ryan, William J. 242

S

Salkovskis, Paul **212-213**
 Sartre, Jean-Paul 122, 140, 150
 Satir, Virginia 91, **146-147**
 Modelo 147
 Schachter, Stanley 167, **338**
 Schacter, Daniel 159, 170, 188, 194, 204, 207, **208-209**
 Schaffer, H. Rudolph 276, 277, 278
 Schopenhauer, Arthur 108, 122
 Segal Zindel 210
 Seleção natural 77, 83
Selection of Consequences, The (B.F. Skinner) 83
 Seletiva, atenção 182, 183, 184, 185
 Seligman, Martin 140, 174, 198, **200-201**, 313, 322

Sete como número mágico, o 170-173
Sete Pecados da Memória. Os: como se Esquece e Recorda a Mente (Daniel Schacter) 159, 170, 188, 194, 204, 207
 Sexuais, diferenças 261, 284 185
 Shannon, Claude 171
 Sheehy, Gail 272
 Shepard, Roger N. 159, **192**
 Sherif, Muzafer 216, 224, 225, 254, **337**
 Si mesmo, consciência de 116
 Simon, Théodore 52, 302, 304
 Simonton, Dean Keith 318
 Skinner, B.F. (Burrhus Frederic) 58, 59, 60, 61, 62, 64, 71, 72, 74, 75, **78-85**, 86, 149, 288, 294, 309
 Caixa de 81, 82, 83
 Slater, Mel 253
 Slavin, Robert 270
 Smith, Sidney 173
Sobre a Agressão (Konrad Lorenz) 75
Sobre as Doenças das Mulheres (Hipócrates) 30
Sobre a Estrutura do Corpo Humano (Andrés Vesalio) 18
Sobre a Memória (Hermann Ebbinghaus) 17, 49, 62, 170, 208
Sobre as Qualidades da Forma (Christian von Ehrenfels) 160
 Social, behaviorismo **238-239**, **270**
 Social, psicologia 11, 12, 167, **216-217**, **220-223**, 232, 236, **244-245**, 256
 Social, teoria da aprendizagem 80, 236, 260, **288-291**
Social Psychology as History (Kenneth Gergen) 238
 Sócrates 26
 Sono lúcido 23
 Sonhos, análise dos 98
 Spearman, Charles 53, 62, 302, 303, 304 314
 Spence, Janet Taylor 17, **236**
 Sperry, Roger W. **337**
 Spiro, Melford 271
 Spitz, René 271
Stade du miroir, Le (Jacques Lacan) 90
Stages of Moral Development (Lawrence Kohlberg) 261
 Stanford, experiência do cárcere de 217, 254
 Stekel, Wilhelm 108
 Stern, William (Wilhelm) 309, **334**
 Stevens, Stanley Smith 173
Sturm und Drang, movimento 47
 Suicídio 140
 Sullivan, Harry Stack 146
 Superioridade, complexo de 101
 Superego 96, 97, 11, 118
 Szasz, Thomas 328

T

TCBAP 210
 Teasdale, John D. 210, **339**
 Temperamento e humores 18, 19
 Tensão psíquica 95, 99, 108
Teoria da Aprendizagem Social (Albert Bandura) 74, 164, 291
Teoria da Dissonância Cognoscitiva (Leon Festinger) 158
Terapia Familiar Conjunta (Virginia Satir) 91
Terapia não Convencional (Jay Haley) 149
 Terman, Lewis 53
 Thalet, Richard 193
Theory of Human Motivation. A (Abraham Maslow) 198, 322
 Thigpen, Corbett H. 303, **330-331**
 Thorndike, Edward 58, 59, **62-65**, 68, 72, 74, 161, 163
 Thun, Friedemann Schulz von **339**
 Thurstone, L. L. 304
Tipos Psicológicos (Carl Jung) 90
 Titchener Edward B. 35, 232, 233, 305, **334**
 Tolman, Edward Chace 58, 59, 68, **72-73**, 74, 75, 160, 193
 Tomkins, Silvan 196
 Torrence, Ellis Paul 304
Traits Revisited (Gordon Allport) 313
Transformações e Símbolos da Libido (Carl Jung) 24
Tratado de Psiquiatria (Emi, Kraepelin) 31
Tratado do Homem. O (René Descartes) 20
 Trauma 153, 256-257
 Treisman, Anne 180
Três Faces de Eva. As (Corbet H. Thigpen e Hervey M. Cleckley) 303, 331
Três Ensaios para Uma Teoria Sexual (Sigmund Freud) 260
 Tulving, Endel 159, 162, 170, **186-191**, 194, 208, 209
 Tupes, Ernest 326
 Turing, Alan 158, 170, 181
 Tversky, Amos 159, 193

V

Valéry, Paul 13
Value and Need as Organizing Factors in Perception (Bruner e Goodman) 158
 Vaughn, Brian E. 280
Verbal Behaviour (B. F. Skinner) 59, 85
 Vernon, Philip E. 304
 Vesalio, Andrés 18, 19
 Vygotsky, Lev 164, 165, 260, 269, **270**, 238

W

Waldeyer-Hartz, Heinrich 76
 Warrenfeltz, Rodney 326
 Watson, Jeanne 220
 Watson, John B. (Broadus) 11, 26, 28, 40, 58, 59, 60, 61, 62, 64, **66-71**, 72, 75, 80, 86, 87, 94
 Watzlawick, Paul 91, **149**
 Wechsler, David 303, **336**
 Escala de inteligência para adultos 303
 Weisner, Thomas 277
 Werner, Emmy 152
 Wernicke, Carl 16
 Wertheimer, Max 40, 114, 160, **335**
 Westley, Bruce 220
When Prophecy Fails (Leon Festinger, Henry Riecken e Stanley Schachter) 167
 Wilbur, Cornelia 330
 Williams, Mark 210
 Willis, Thomas 30
 Windelband, Wilhelm 309
 Wing, Lorna 298
 Winnicott, Donald Woods 91, **118-121**
 Wolpe, Joseph 59, 72, 80, **86-87**, 174, 177, 212
Words and Things (Roger Brown) 216
Writings for a Liberation Psychology (Ignacio Martín-Baró) 257
 Wundt, Wilhelm 17, 18, 26, 31, **32-37**, 47, 50, 172, 304

Y

Yalom, Irvin 141
Youth: Its Education, Regiment and Hygiene (G. Stanley Hall) 47
 Yuille, John 2077

Z

Zajonc, Robert 217, **230-235**
 Zeigarnik, Bluma 158, **162**, 188, 194
 Eleito 162, 194
 Zigler, E. 328
 Zimbardo, Philip 166, 217, 248, **254-255**
 Zona de desenvolvimento próximo, teoria da 269

AGRADECIMENTOS

Dorling Kindersley desejam expressar o seu agradecimento a Shriya Parameswaran, Neha Sharma, Payal Rosalind Malik, Gadi Farfour, Helen Spencer, Steve Woosnam-Savage e Paul Drislane, pela sua ajuda no desenho; a Steve Setford, pela sua ajuda na edição; e a Stephanie Chilman, pela elaboração das biografias.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Os editores agradecem às seguintes pessoas e instituições a autorização para reproduzir as suas imagens:

Chave: a – em cima; b – em baixo; c – centro; e – extremo; i – esquerda; d – direita; s – superior

19 The Bridgeman Art Library:

Bibliothèque de la Faculté de Médecine, Paris / Archives Charmet (tr) **21 Corbis:** Bettmann (tr) **Getty Images:** Hulton Archive (bl) **23 akg-images:** Bibliothèque nationale (tc) **Alamy Images:** Tihon L1 (bl) **25 Getty Images:** Hulton Archive (tr) **27 akg-images:** Coll. Archiv f. Kunst & Geschichte (tl) **Corbis:** Bettmann (bl)

29 The Bridgeman Art Library:

Birmingham Museums and Art Gallery (bc) **Getty Images:** Hulton Archive (tr) **30 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (br) **35 Alamy Images:** Interfoto (br)

Corbis: Visuals Unlimited (tc) **36 Corbis:** Bettmann (tr, tc) **37 Corbis:** Bettmann (bl)

40 Corbis: (bl) **43 Corbis:** The Gallery Collection **44 Corbis:** Underwood & Underwood (br) **45 Science Photo Library:** Chris Gallagher (tr) **47 Corbis:** Bettmann (tr)

49 Corbis: Bettmann (bl); Bill Varie (tr)

51 Science Photo Library: US National Library of Medicine (tr) **52 Corbis:** Bettmann (bl) **55 Alamy Images:** Eddie Gerald (cr) **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Varma (bl) **61 Corbis:** Bettmann (bl) **LawtonPhotos.com :** (tl)

65 Corbis: Jose Luis Pelaez, Inc. (tl) **Science Photo Library:** Humanities and Social Sciences Library / New York Public Library (tr) **69 Corbis:** Underwood & Underwood (bl) **71 The Advertising Archives:** (br) **73 Corbis:** Sandy Stockwell / Skyscan (cr) **Magnum Photos:** Wayne Miller (bl) **75 The Advertising Archives:** (era) **77 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (br) **81 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (br)

82 Getty Images: Joe Raedle (br)

83 Corbis: Bettmann (tr) **84 Alamy Images:** Monashee Frantz (bl) **87 Getty Images:** Lambert / Archive Photos (tr)

94 Getty Images: Imagno / Hulton Archive / Sigmund Freud Privatstiftung (tr)

97 Alamy Images: Bjanka Kadic (bl)

98 The Bridgeman Art Library: Museum of Modern Art, New York / © Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí, DACS, 2011

99 Corbis: Hulton-Deutsch Collection (tr)

101 Corbis: Guo Dayue / Xinhua Press (tl) **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (tr)

105 Getty Images: Imagno / Hulton Archive (br) **106 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (bl) **107 akg-images:** Walt Disney Productions (tl) **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (tr) **108 Corbis:** Robbie Jack (era) **109 Wellcome Images:** (bl) **116 Corbis:** Robert Wallis (tl) **117 Alamy Images:** Harvey Lloyd / Peter Arnold, Inc. (tl) **Science Photo Library:** National Library of Medicine (bl) **119 Getty Images:** Hulton Archive (tr) **120 Corbis:** Nancy Honey (br) **123 Getty Images:** Ryan McVay (tl) **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Collection Bourgeron (bl)

127 Corbis: Michael Reynolds / EPA (tr)

129 Getty Images: Leonard McCombe / Time & Life Pictures (tr); Roger-Viollet (bl)

134 Corbis: Pascal Deloche / Godong (tl)

135 Getty Images: David Malan / Photographer's Choice (tr) **136 Corbis:** Roger Ressmeyer (bl) **137 Getty Images:** Peter Cade / Iconica (tl) **139 Corbis:** Ann Kaplan (tr) **144 Corbis:** Bettmann (bl) **Getty Images:** Mark Douet (tr) **147 Corbis:** Jutta Klee (tl/computer); Roy Morsch (tc/blamer); Larry Williams (tr/placator)

Getty Images: Nathan Blaney / Photodisc (tc/leveller) **148 Getty Images:** Dennis Hallinan (b) **151 Corbis:** Allen Ginsberg (tr); Robbie Jack (bl) **153 Getty Images:** Miguel Medina / AFP (tr); Toru Yamanaka / AFP (tl) **155 Alamy Images:** Sigrid Olsson / PhotoAlto (era) **161 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint (tl, tr) **162 Getty Images:** Andersen Ross / Photodisc (cb) **165 Press Association Images:** (tr) **167 Science Photo Library:** Estate of Francis Bello (bl) **173 Corbis:** William Whitehurst (tl) **Jon Roemer:** (tr) **175 Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy:** (tr) **176 Corbis:** Bettmann (br) **181 Alamy Images:** David O. Bailey (tl) **Science Photo**

Library: Corbin O'Grady Studio (tr)

182 Corbis: Carol Kohlen (bl) **184 Corbis:** H. Armstrong Roberts / ClassicStock (bc, tr)

Getty Images: George Marks / Retiroffle / Hulton Archive (bl) **185 Corbis:** Monty Rakusen (tr) **190 Alamy Images:** Gary Roebuck (tl) **Courtesy of Baycrest:** (bl)

192 Corbis: Owaki / Kulla (era) **195 Corbis:** Ocean (tr) **197 Getty Images:** Steven Dewall / Redferns (bl) **199 Claremont Graduate University:** Photo by C. Sajgó (bl) **Corbis:** Charles Vlen / Bettmann (tl)

201 Getty Images: Purestock (bc) **Positive Psychology Center, University of Pennsylvania :** (tr) **204 Courtesy of UC Irvine:** (bl) **207 Corbis:** Guy Cali (bl)

210 Alamy Images: Michele Burgess (cb) **212 Lebrecht Music and Arts:** Matti Kolho (bc) **213 University of Bath:** (tr) **221 Getty Images:** Chris Ryan / OJO Images (tr) **222 Corbis:** Moment / Cultura (bc) **223 Alamy Images:** Interfoto (bl) **Corbis:** K.J. Historical (tl) **225 Solomon Asch Center for Study of Ethnopolitical Conflict:** (tr) **227 Corbis:** Bettmann (bl)

229 American Sociological Association, www.asanet.org. : Photo of Erving Goffman (bl) **Corbis:** Yi Lu (cr) **234 Corbis:** Claro Cortes / Hanoi, Vietnam (tl)

235 Corbis: Hannes Hepp (bc) **Stanford News Service. :** Linda A. Cicero (tr)

237 Corbis: Walt Sisco / Bettmann (cr)

239 Corbis: Sophie Bassouls / Sygma (bl)

241 The Bridgeman Art Library: Musée national des arts et traditions populaires, Paris / Archives Charmet (tc) **William Glasser Inc. - www.wglasserbooks.com :** (tr) **243 Alamy Images:** David Grossman (tr) **University of Waterloo:** Maurice Greene (bl) **245 Corbis:** Bettmann (bl) **Special Collections, University of California, Santa Cruz:** (tr) **249 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (tr) **Manuscripts and Archives, Yale University Library:** Courtesy of Alexandra Milgram (bl) **251 Getty Images:** Peter Stackpole / Time & Life Pictures (br) **252 Corbis:** Stapleton Collection (br) **253 Corbis:** Geneviève Chauvel / Sygma (tl) **255 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint (tr) **Philip G. Zimbardo, Professor Emeritus, Stanford University:** (tl) **257 Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" (UCA), El Salvador:** (bl) **265 Corbis:** The Gallery Collection (tc) **267 Science Photo Library:**

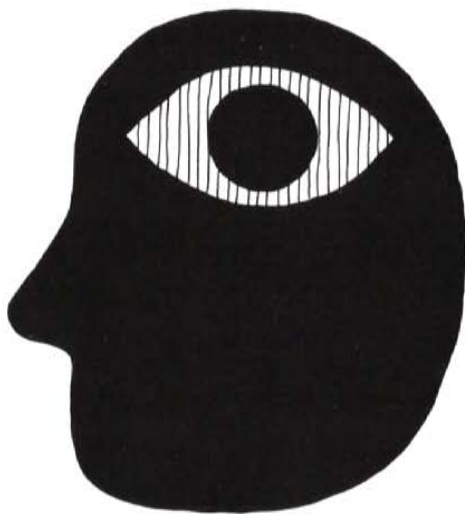
Bill Anderson (bl) **268 Corbis:** Bettmann (bl). **269 Alamy Images:** Thomas Cockrem (br). **271 Corbis:** Jerry Cooke (cr) **273 Corbis:** Ted Streshinsky (tr). **Getty Images:** Jose Luis Pelaez / Iconica (bc). **276 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (tr). **277 Richard Bowlby:** (bl). **Getty Images:** Lawrence Migdale (tr). **278 Science Photo Library:** Photo Researchers (cr) **281 Corbis:** Tim Page (tr). **282 Library Of Congress, Washington, D.C.:** Gordon Parks (cr). **283 Corbis:** Bettmann (tr). **285 Corbis:** Bob Thomas (tc). **Special Collections, Eric V. Hauser Memorial Library, Reed College, Portland, Oregon:** (bl) **289 Albert Bandura:** Department of Psychology, Stanford University (tr). **290 Alamy Images:** Alex Segre (tr). **291 Corbis:** Ocean (b). **293 Corbis:**

Bettmann (tr). **296 Corbis:** Christopher Felver (bl). **297 Corbis:** Frans Lanting (br). Brian Mitchell (tl). **299 Getty Images:** Trisha G. / Flickr (bl). **Rex Features:** Brian Harris (tr). **305 Getty Images:** Stan Munro / Barcroft Media (tl). **310 The Bridgeman Art Library:** Palazzo Vecchio (Palazzo della Signoria), Florence (tr). **312 Getty Images:** MPI / Archive Photos (tl). **313 Corbis:** Bettmann (tr). **315 Courtesy of the University of Illinois Archives:** Image 0000950. Found in RS: 39/1/11, Box 12, Folder Raymond B. Cattell (bl). **320 Corbis:** Bettmann (bl). **321 Getty Images:** Universal History Archive/ Hulton Archive (tl). **Mary Evans Picture Library:** John Cutten (tr). **323 Harvard University:** Jane Reed / Harvard News Office (tr).

Science Photo Library: Van D. Bucher (bc). **325 Getty Images:** Universal History Archive / Hulton Archive (tr). **Dolph Kohnstamm:** (bl). **327 Corbis:** Monalyn Gracia (tc). **Courtesy of University Archives, Columbia University in the City of New York.:** Joe Pineiro / Office of Public Affairs Negatives - Box 109 (tr). **329 Corbis:** Bettmann (bl). **331 The Kobal Collection:** 20th Century Fox (tc).

As restantes imagens © Dorling Kindersley

Para mais informação, consulte:
www.dkimages.co.uk





O CONTACTO
FÍSICO É
EXTREMAMENTE
IMPORTANTE



ACREDITAMOS
QUE AS PESSOAS
TÊM O QUE
MERECEM



O IMPRINTING
NÃO PODE
SER
ESQUECIDO!

O INCONSCIENTE VÊ
HOMENS POR TRÁS
DAS CORTINAS



A PRINCIPAL
TAREFA
DO HOMEM É DAR
À LUZ A SI MESMO

QUANTO
MAIS SE VÊ
ALGO, MAIS
SE GOSTA



NADA MAIS
NATURAL
DO QUE
O GATO GOSTAR
DO RATO

Somos indivíduos verdadeiros... ou todos nos conformamos?
O que nos faz lembrar e porque nos esquecemos?
Como podemos realmente medir a inteligência? Perguntas
como estas sustentam o trabalho dos principais pensadores
e investigadores do mundo no fascinante campo da psicologia.

Escrito em linguagem simples, *O Livro da Psicologia* está cheio
de explicações concisas que dispensam os palavrões científicos, diagramas
que desatam teorias complicadas, citações memoráveis e ilustrações
espirituosas que brincam com as nossas percepções e crenças.

Quer a psicologia seja completamente nova para si, esteja totalmente
envolvido enquanto estudante, ou seja um especialista de sofá, irá
encontrar bastantes coisas intrigantes e estimulantes neste livro.



A VISÃO
DE COMIDA
FAZ SALIVAR
O FAMINTO

A INTELIÊNCIA
DE UM INDIVÍDUO
NÃO É UMA
QUANTIDADE
FIXA



A VIDA É UMA
REPRESENTAÇÃO
TEATRAL



FAZER LOUCURAS
NÃO SIGNIFICA
NECESSARIAMENTE
ESTAR LOUCO



AS EMOÇÕES
SÃO UM COMBOIO
DESGOVERNADO



ISBN: 978-989-754-100-1



9 789897 541001